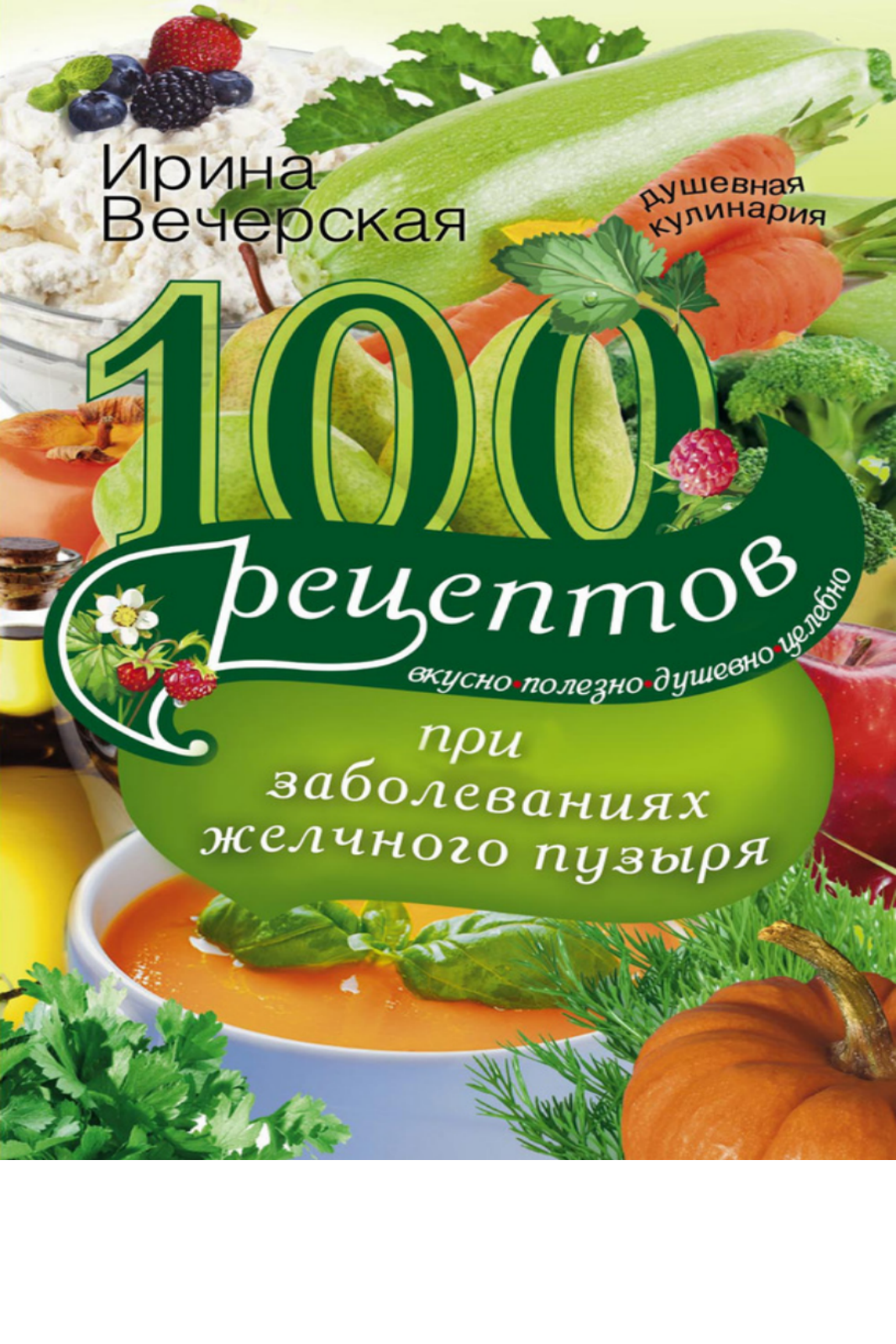




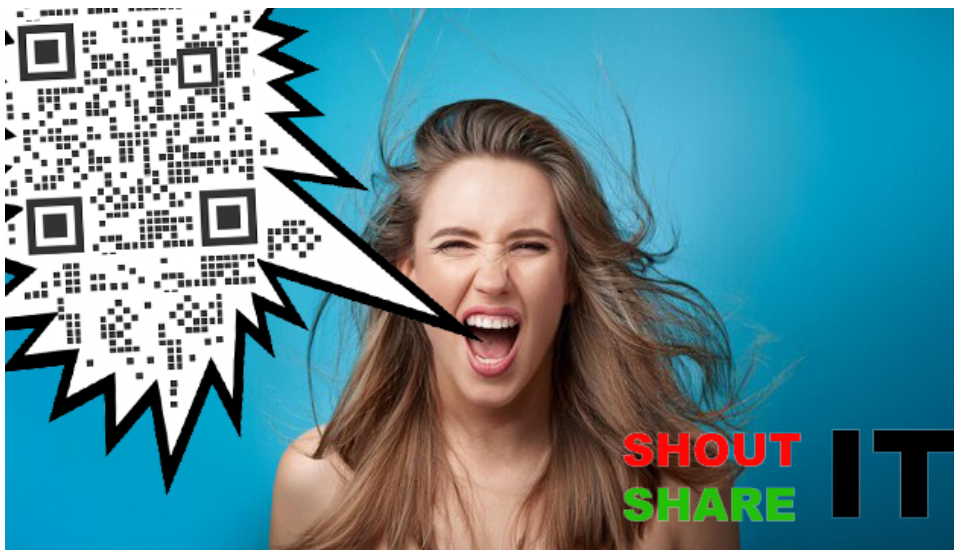
Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

1000 рецептов

вкусно • полезно • душевно • полезно

при
заболеваниях
желчного пузыря



Annotation

Данная книга расскажет о том, как питаться при заболеваниях желчного пузыря. Все патологии желчного пузыря требуют со стороны больного очень строгого соблюдения пищевого режима. Мы расскажем, как питаться при желчнокаменной болезни, холецистите, дискинезии желчевыводящих путей и состоянии после удаления желчного пузыря. Для того чтобы не пришлось мучиться от неприятных ощущений и глотать горстями таблетки, нужно придерживаться определенной диеты. Но пусть это вас не пугает: даже сидя на диете, можно питаться вкусно и разнообразно, а наша книга поможет вам в этом.

- **Ирина Вечерская**



- **Предисловие**

- **Питание при камнях в желчном пузыре**

- **Общие правила питания**



- **Примеры меню**

- **Блюда при камнях в желчном пузыре**

- **Закуски**

- **Рыба заливная**

- **Фаршированная рыба по-еврейски**

- **Рыбное заливное**

- **Заливная осетрина**

- **Заливное из семги**

- **Заливное из белой рыбы с морковью**

- **Заливное из белой рыбы в свекольном желе**

- **Говядина в желе**

- **Заливной язык или заливное мясо**

- **Заливное с клюквой**

- **Заливной язык**

- **Заливной язык с горошком**

- **Салат из подорожника и крапивы**

- **Салат с крапивой и свеклой**

- **Салат из лебеды**

- **Винегрет**

- **Морепродукты**

- **Салат с креветками и листьями салата**

- Суп-пюре из брокколи с креветками
- Салат из морской капусты
- Салат из морской капусты и яблок
- Салат из морской капусты и рыбы
- Винегрет из морской капусты
- Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками
- Борщ с мидиями
- Борщ с кальмарами

■ Соусы

- Сметанный соус
- Молочный соус
- Соус из творога
- Творожный соус с томатной пастой
- Зеленый творожный соус
- Соус из обезжиренного творога
- Ванильный соус
- Соус для овощных салатов
- Соус «Винегрет»
- Яблочный соус
- Соус из пюре груш, яблок, слив
- Брусничный сладкий соус
- Фруктово-ягодный соус
- Соус из свежих ягод
- Абрикосовый соус

■ Супы

- Бульон из кур прозрачный
- Бульон с фрикадельками
- Бульон куриный с клецками
- Бульон с рисом
- Овощной бульон с белковым омлетом
- Бульон с манными клецками
- Похлебка
- Щи рыбные
- Щи с крупой
- Суп с цветной капустой
- Суп из кабачков с рисом
- Сельский суп
- Борщ на овощном бульоне
- Суп из гречневой крупы
- Суп овсяный
- Свекольник
- Суп из свеклы с овсянкой

- Суп картофельный
- Кефирный картофельный суп
- Суп-пюре из рыбного филе
- Суп-пюре морковный
- Суп-пюре из цветной капусты
- Овсяный суп-пюре с картофелем
- Суп из крапивы и риса
- Блюда на пару
 - Фрикадельки паровые
 - Шарики из свинины, сваренные на пару
 - Мясные ежики
 - Курица на пару
 - Котлеты из цыпленка
 - Пудинг из отварной курицы
 - Манты с картофелем
 - Вареное мясо с яблоками
 - Запеканка из вареной курицы и овощей
 - Котлеты куриные рубленые
 - Лейденская смесь
 - Треска в пароварке с овощами
 - Рыба паровая с помидорами
 - Судак, запеченный с картофелем
 - Скунбрия в форме
 - Паровой рис
 - Овощи на пару
 - Запеканка овощная
 - Картофель, сваренный на пару
 - Цветная капуста отварная
 - Помидоры фаршированные
 - Помидоры, фаршированные рыбой
 - Морковь тушеная
- Фруктовые салаты
 - Салат из клубники
 - Салат из рябины
 - Салат из клюквы
 - Салат из брусники
 - Салат из черники
 - Салат из черной смородины и моркови
 - Салат из красной смородины
 - Салат фруктово-овощной
 - Салат фруктовый

- Салат из грейпфрутов
- Салат из апельсинов, бананов и дыни
- Салат апельсиновый
- Салат «Оранж»
- Салат из лимонов и яблок
- Салат «витаминовый»
- Десертный салат
- Салат из яблок с изюмом
- Салат из яблок
- Салат из яблок, моркови и изюма
- Салат из груш, вишни и слив
- Салат из абрикосов
- Салат из абрикосов со взбитыми сливками
- Салат из персиков и груш
- Салат из персиков со сметаной
- Фруктовый салат «Солнечный»
- Салат со сливками
- Салат из бананов со сливками
- Кубинский фруктовый салат
- Салат праздничный в корзине
- Салат «Цветущий сад»
- Салат из ежевики
- Салат из черешни и вишни
- Салат из фиников

■ Десерты

- Омлет с вишней
- Омлет с яблоками
- Омлет с яблоками и морковью
- Чернослив, фаршированный творогом
- Тыква, тушенная с яблоками
- Клубника с творогом
- Клубника в ванильном креме
- Сладкое блюдо из клубники
- Малина с белковой пеной
- Дыня, начиненная черешней
- Сладкое заливное
- Желе из ягод
- Желе земляничное или малиновое
- Желе из груш с вином
- Желе из свежих груш
- Вишневое желе
- Желе из абрикосов

- Желе из дыни
 - Салат с желе и с черникой
 - Желе с йогуртом
 - Бланманже зеленое из фисташек
 - Ягодный десерт
- Напитки
 - Настой шиповника
 - Отвар шиповника
 - Морс из шиповника
 - Напиток из шиповника
 - Компот
 - Кисель из сухофруктов с сухарями
 - Кисель из черники
 - Кисель из пареной калины
 - Мусс из брусники
 - Мусс морковный
- Питание при холецистите
 - Общие правила питания
 - Блюда при холецистите
 - Закуски
 - Салат из моркови и свеклы
 - Салат из моркови с листьями барбариса
 - Салат из моркови и смородины
 - Салат из свеклы с черносливом
 - Салат из свеклы с клюквой
 - Салат из печеной свеклы
 - Салат из красного перца с крапивой
 - Салат из моркови с крапивой
 - Супы
 - Перловый молочный слизистый суп
 - Суп-пюре из рыбы
 - Суп-пюре из риса
 - Овсяный суп-пюре с картофелем
 - Суп-пюре из овощей
 - Суп-пюре морковный
 - Суп-пюре из цветной капусты
 - Щи с крупой
 - Щи рыбные
 - Суп с лимоном
 - Горячие блюда
 - Мясные зразы, фаршированные омлетом
 - Мясные фрикадельки на пару

- Мясной пудинг
- Молочный соус
- Рисовый рулет с фруктами
- Рыба в пароварке
- Котлеты из телятины
- Котлеты из индейки
- Котлеты в молочном соусе
- Каша гречневая с цветной капустой и молоком
- Каша гречневая с кабачками
- Каша перловая
- Каша рисовая с тыквой
- Морковно-яблочное суфле на пару
- Тыква фаршированная
- Суфле из кабачков
- Пудинг из кабачков и яблок
- Десерты
 - Желе из свежих груш
 - Желе из облепихи
 - Кисель из сушеных яблок
 - Кисель из сушеной черники
 - Кефир со сливами и медом
- Питание при дискинезии желчевыводящих путей
 - Общие принципы
 - Блюда при дискинезии
 - Супы
 - Суп из гречневой крупы
 - Суп овсяный
 - Свекольник
 - Суп из кабачков с рисом
 - Суп картофельный
 - Кислый картофельный суп
 - Суп из свеклы с овсянкой
 - Горячие блюда
 - Говядина отварная с овощами
 - Сочная говядина
 - Говядина с баклажанами
 - Гуляш на бульоне
 - Говядина отварная с айвой и тыквой
 - Телятина, тушенная с черносливом
 - Курица под шубой
 - Рагу из курицы или индейки
 - Тушеный кролик
 - Кролик с картошкой

- Кролик с овощами
- Минтай запеченный
- Минтай под овощной шубой
- Минтай с овощами
- Минтай в сливках
- Минтай с кабачками
- Окунь, истомленный в томатном соке
- Тушеный хек
- Хек в овощах
- Хек в молоке с картофелем
- Картошка с мясом в тыкве
- Кабачки с помидорами
- Кабачки жареные с кефиром
- Кабачки под сыром
- Запеканка из кабачков
- Овощи запеченные
- Десерты
 - Чернослив, фаршированный творогом
 - Компот из ревеня и яблок на сахаре
 - Компот из черной смородины
 - Компот из свежих яблок и вишни
 - Кисель из шиповника
 - Кисель из свекольного отвара со сметаной
- Питание после удаления желчного пузыря
 - Правила питания
 - Рекомендуемые блюда
 - Салаты
 - Салат из помидоров, брынзы и листьев винограда
 - Салат нежирный
 - Салат из моркови с облепихой
 - Яблоки с рисом
 - Супы
 - Овощной бульон с белковым омлетом
 - Суп-пюре из цветной капусты
 - Суп-пюре из цветной капусты с картофелем
 - Суп-пюре из капусты
 - Суп-пюре из овсяной крупы с

яблоками

- Суп молочный с тыквой и орехами
- Суп молочный с тыквой и черносливом
- Суп молочный с кабачками
- Суп из помидоров с молоком
- Суп молочный с ячневой крупой и картофелем
- Суп молочный с творогом, тыквой и яблоками
- Суп молочный с овсяными хлопьями
- Суп из свеклы с овсянкой
- Картофельный суп со сметаной
- Суп из крапивы и риса

■ Вторые блюда

- Курица в соусе
- Паровой рулет
- Вареное мясо с яблоками
- Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами
- Запеканка из вареной курицы и овощей
- Щука, запеченная под сметанным соусом
- Рулет из судака

■ Десерты

- Запеканка из фруктов, овощей и творога
- Кабачки в простокваше
- Творог с фруктами
- Фрукты под сливками
- Тыквенно-яблочный пудинг
- Суп кефирный с курагой и свеклой
- Суп кефирный с яблочным соком и морковью
- Пудинг из урюка, брюквы и творога
- Кисель из свекольного отвара со сметаной
- Изюмный отвар
- Отвар шиповника

Ирина Вечерская
100 рецептов при заболеваниях
желчного пузыря. Вкусно, полезно,
душевно, целебно

© «Центрполиграф», 2017

Предисловие

Желчный пузырь являетсяместилищем для поступающей в него желчи, выделяя ее в просвет кишечника. Также в этом органе происходит резорбция (обратное всасывание) в кровь белка, важных солей, аминокислот, выделяется слизь и особый гормон – антихолецистокинин. Желчный пузырь может вмещать примерно 50 мл жидкости.

Желчь образуется в клетках печени, затем по специальным желчным протокам, которые образуют сложную сеть, поступает в желчный пузырь, где храниться вплоть до приема пищи человеком. После того как еда попадает в 12-перстную кишку, происходит сокращение желчного пузыря и желчь вместе с поджелудочным соком движется в кишечник.

В сутки у здорового человека может образовываться от 500 до 1000 мл желчи. Состав ее довольно разнообразен: вода, желчные кислоты, неорганические вещества, витамины А, В, С, Д, аминокислоты, фосфолипиды, холестерин, билирубин, протеины, слизь и остатки лекарственных препаратов.

Основные патологии желчного пузыря.

Желчнокаменная болезнь связана с нарушением билирубинового обмена и холестерина, что приводит к образованию камней внутри печени, в общем желчном протоке и в желчном пузыре. Желчнокаменная болезнь может протекать длительное время бессимптомно, а клинически проявляться в виде приступа «печеночной колики», когда камень попадает в узкий желчевыводящий проток.

Хронический бескаменный холецистит. Это длительный воспалительный процесс, поражающий внутреннюю оболочку пузыря и не сопровождающийся образованием камней.

Дискинезия желчевыводящих путей. Это функциональное заболевание желчевыводящих путей, связанное с изменением тонуса желчного пузыря или протоков, сопровождающееся периодической болью в правом подреберье и диспепсическими расстройствами. Данная патология возникает обычно при постоянных стрессах, психоэмоциональных нагрузках, неврозах. В зависимости от изменения тонуса пузыря выделяют гиперкинетический (или болевой) и гипокинетический (диспепсический) типы заболевания.

Острый холангит. Это острый воспалительный процесс, поражающий желчевыводящие протоки. Возникает обычно как осложнение хронического холецистита, ЖКБ или после удаления желчного пузыря. Развитию инфекции способствует застой желчи,

сдавливание протоков опухолями, камнями. Выделяют обструктивный, рецидивирующий, бактериальный, вторичный склерозирующий холангиты.

Удаление желчного пузыря. Как и другие виды хирургического вмешательства это вынужденная мера, к которой врачи прибегают, когда создается угроза жизни пациента.

Все патологии желчного пузыря требуют со стороны больного очень строгого соблюдения пищевого режима.

Питание при камнях в желчном пузыре

Общие правила питания

Правильно подобранная диета при желчнокаменной болезни, наряду с лекарственной терапией и применением народных средств, является основной составляющей лечения. Она поможет не только быстро снять все неприятные симптомы, улучшив состояние больного, но и остановит воспалительный процесс в желчевыводящих путях. Кроме того, длительное следование режиму затормозит процесс образования новых камней в желчных путях.

Основной задачей диеты при острой желчнокаменной болезни является организация временного покоя больному органу в период обострения и усиление функции секреции во время улучшения состояния и ремиссии.

Суть диеты заключается в том, чтобы уменьшить энергоценность рациона за счет жиров и легкоусвояемых углеводов (сахар, сласти, варенье). Снижение массы тела оказывает благоприятное действие на течение желчнокаменной болезни. Раз в неделю следует проводить разгрузочные дни (яблочная, арбузная, салатная, творожная, соковая диеты, диеты из сухофруктов). Ограничить введение холестерина с пищей за счет исключения продуктов, богатых им (яичный желток, мозги, печень, жирные сорта мяса и рыбы, бараний и говяжий жир, сало, сливочное масло).

Снижению содержания холестерина в крови способствуют пектины, натуральные пищевые волокна, соли магния. Солями магния и пищевыми волокнами богаты пшеничные отруби, геркулес, гречка, овощи, фрукты. Увеличение в диете пищевых волокон стимулирует желчевыделение, усиливает двигательную функцию желчного пузыря и толстой кишки, предупреждает запоры, а также способствует поглощению и выделению из организма токсических веществ, образующихся в процессе пищеварения. Регулярное употребление пищевых волокон является средством профилактики ожирения и сахарного диабета.

Ограничить мучные и крупяные блюда, так как они способствуют сдвигу реакции желчи в кислую сторону и выпадению из желчи холестерина. Ощелачиванию желчи способствуют щелочные минеральные воды «Боржоми», «Поляна квасовая» и растительная пища (овощи, фрукты, плоды).

Положительное действие оказывает применение оливкового масла с салатами, а также продуктов, содержащих повышенное количество витаминов группы В, витаминов С, А (ретинола) холина; метионина. Старайтесь ежедневно обеспечивать организм

60 мг витамина С.

Употреблять достаточное количество жидкости, что необходимо для снижения концентрации желчи.

Если не проводить соблюдение диеты, то это в первую очередь приводит к нежелательным последствиям, развиваются камни в желчном пузыре. При желчнокаменной болезни рекомендуется строгая диета, которая не только облегчает работу желчного пузыря, но и помогает правильно и нормально отделять желчь.

Категорически противопоказан алкоголь и курение. Достаточно важную роль играет количество приемов пищи. Каждый прием пищи – это очередной выброс желчи в двенадцатиперстную кишку. Чем чаще будет происходить такой выброс, тем меньше вероятность получить осложнения. Поскольку редкие приемы еды способствуют застою желчи, чтобы предупредить данный застой желчи необходимо как можно чаще употреблять пищу. Небольшие порции пищи всегда легче переварить. Также лучше всего употреблять еду в теплом состоянии. Интервал между приемами пищи должен быть не более 2–3 часов. Если есть возможность, то желательно кушать в одно и то же время. Обязательно внимательно следите за калорийностью принимаемых продуктов.

Нужно четко следить за количеством жиров и белков. Постарайтесь заменить белки животных на белки растительного происхождения. Это действительно тяжело, но обратите внимание, что люди вегетарианцы намного реже страдают желчнокаменной болезнью.

Рацион продуктов должен быть богат витамином С. Было научно доказано, что дефицит витамина С способствует быстрому образованию камней в желчном пузыре.

Категорически запрещено употреблять жареные, копченые продукты.

Нельзя проводить никакие голодания, они противопоказаны с данным заболеванием.

Особенности диеты:

- питание должно быть полноценным с точки зрения содержания и сбалансированности питательных веществ, а также калорийности (предполагаемая суточная калорийность рациона – 2300–2800 калорий);

- в рационе должно быть физиологически полноценное содержание белков – 100 г, небольшое ограничение жиров – 80–85 г (30 % растительных) и при избыточной массе тела – снижение содержания углеводов до 250 г; поваренной соли – 8–10 г, свободной жидкости – 1,2–2,0 л. Масса суточного рациона –

не более 3 кг;

- должно быть 5 приемов пищи в день, из которых 3 основных и 2 небольших перекуса;

- вся еда должна быть чуть теплее комнатной температуры, есть холодную или горячую пищу запрещается (температура пищи – не ниже 15 °С и не выше 62 °С);

- приёмы пищи должны преимущественно состоять из перетёртых продуктов (это делается для того, чтобы снизить нагрузку на пищеварительный тракт);

- следует ограничить употребление продуктов, содержащих насыщенные жиры, холестерин и щавелевую кислоту;

- допускается 1 чайная ложка соли в день;

- следует выпивать как минимум 2 л воды ежедневно.

Что рекомендуется:

- овощи: различные овощи в сыром, отварном и запеченном виде; салаты из сырых овощей и фруктов; гарниры; некислая квашеная капуста; лук после отваривания; пюре из зеленого горошка;

- закуски: салат из свежих овощей с растительным маслом; фруктовые салаты; винегреты, икра кабачковая; заливная рыба после отваривания, вымоченная нежирная сельдь, фаршированная рыба, салаты из морепродуктов (кальмары, морская капуста, морской гребешок, мидии), отварная рыба и мясо; докторская, молочная, диетическая колбасы, нежирная ветчина;

- специи: зелень петрушки и укропа, красный молотый перец, лавровый лист, корица, гвоздика, ваниль; белый соус с добавлением небольшого количества сметаны без обжаривания муки; молочные, овощные, сладкие фруктовые подливки;

- фрукты: различные фрукты и ягоды (кроме кислых) – в сыром виде и в блюдах, лимон, черная смородина (при хорошей переносимости); джемы, варенье из спелых сладких ягод и фруктов; сухофрукты, компоты, кисели, желе, муссы;

- сладкие блюда и сладости: мармелад, нешоколадные конфеты, пастила, джем, варенье из сладких и спелых фруктов, мед. Сахар частично заменяют ксилитом (сорбитом). Однако следует резко ограничить сладкие блюда. При нормальной массе тела рекомендуется не более 50–60 г сахара в день, включая сахар, содержащийся в кондитерских изделиях. Для пожилых людей эта норма составляет 30–50 г. При склонности к полноте сахар исключают полностью;

- напитки: чай, кофе с молоком; фруктовые, ягодные и овощные соки. Очень полезно постоянно употреблять витаминные отвары и настои шиповника и отрубей. Пшеничные отруби очень

богаты витаминами группы В, магнием, калием, клетчаткой, которые необходимы при данном заболевании;

– отвар отрубей. Отруби помолоть на кофемолке, залить кипятком, проварить 10 минут и настоять в течение нескольких часов (до суток). Отвар процедить, ввести сахар или ксилит, сорбит, лимонный сок. Вместо сахара можно добавить мед.

Во время диеты разрешены:

– несколько кусочков подсушенного белого хлеба или специальное диетическое печенье;

– нежирные куски рыбы и мяса в виде перетёртой котлетной массы, приготовленные на пару или варёные;

– нежирная паровая рыба, а также рыба в виде пюре или суфле, приготовленных из варёного продукта;

– заливное из рыбы на основе некрепкого овощного бульона;

– белковый паровой омлет (допускается до 3 белков в день, но только 1 желток);

– при хорошей переносимости любые нежирные молочные и кисломолочные продукты;

– 1 ст. ложка сливочного масла в день;

– молочные перетёртые каши, приготовленные напололам с водой;

– различные морепродукты;

– суфле из круп;

– вермишель;

– овощи, приготовленные на пару или тушёные в собственном соку;

– сладкие и спелые фрукты, прошедшие термическую обработку (варёные, печёные или приготовленные на пару);

– кисель, пастила, натуральное фруктовое желе и мусс;

– до 2 чайных ложек мёда в день;

– слабо заваренный чай с молоком, цикорий, отвар из шиповника, фруктовые и овощные соки напололам с водой.

Запрещенные продукты:

– свежий хлеб, а также ржанные и сдобные булочки;

– жирные сорта мяса и птицы, субпродукты, сало, а также жареные, копчёные и консервированные продукты;

– жирная или солёная рыба, икра, рыбные консервы; супы на мясных или рыбных бульонах с крупными кусками варёных овощей;

– яйца (допускается только паровой омлет);

– жирные молочные продукты;

– рассыпчатые каши и перловка;

– макароны;

– все бобовые;

- из овощей: редька, шпинат, редис, капуста, щавель, грибы, лук, чеснок;
- твёрдые и кислые фрукты;
- халва, мороженое и шоколад;
- любые пряности;
- все алкогольные напитки, натуральный и растворимый кофе, какао, газированные напитки, крепкий чай.

Способы приготовления пищи: отваривание, запекание, изредка – тушение, припускание – для приготовления блюд из продуктов нежирной консистенции, с большим содержанием влаги (овощи, рыба); варка с последующим обжариванием в духовке. Муку и овощи не пассеруют.

Для нормального функционирования органов пищеварения необходимы натуральные пищевые волокна. Много волокон в пшеничных отрубях, меньше – в геркулесе, орехах, овощах, фруктах. Систематическое употребление этих продуктов – хорошее средство профилактики и лечения запоров, заболеваний желчного пузыря, ожирения, сахарного диабета.

Примеры меню

День 1

Завтрак: паровой омлет с нежирным молоком; небольшая порция молочного супа.

Обед: рыбное суфле; любая каша, сваренная на молоке с водой.

Ужин: нежирные кусочки телятины, тушенные с помидорами; варёные овощи.

День 2

Завтрак: творожное суфле, приготовленное на пару; порция любой протёртой каши.

Обед: протёртый вегетарианский суп; паровая котлета из белого мяса курицы с тушёными овощами.

Ужин: пюре из варёной рыбы с морковью и картофелем.

День 3

Завтрак: молочный суп с вермишелью; домашний компот с кусочками фруктов без сахара.

Обед: овощной суп пюре с добавлением молока; гречневая каша с кусочками курицы на пару.

Ужин: рыбные паровые тефтели с морковным пюре; тушёный картофель с нежирным сыром.

Блюда при камнях в желчном пузыре

Закуски

Рыба заливная

Состав: белуга – 280 г, осетрина – 250 г, севрюга – 265 г, свежая кета – 220 г, лосось – 215 г, форель – 215 г, сиг – 235 г, судак – 255 г, сазан – 250 г, сом – 270 г, карп – 250 г, щука – 250 г, лимон, зелень, морковь, готовое желе – 150 г, соус хрен – 50 г; **для желе:** рыбные отходы – 2 кг, желатин – 40 г, морковь – 25 г, лук – 25 г, петрушка – 15 г, сельдерей – 15 г, 9 %-й уксус – 15 г, яйцо (белок), лавровый лист, душистый перец, гвоздика, корица, соль.

Чистое филе рыбы без костей отварить и нарезать на порции. Подготовленную рыбу уложить на противень, сверху ее украсить зеленью, лимоном, вареной морковью, закрепить частью охлажденного желе и дать остыть. Когда рыба застыла, а украшения закрепились, рыбу залить оставшимся желе. Полностью застывшую рыбу вырезать вместе с желе и подать на блюде с овощным гарниром или без. Рыбу можно залить в форме или в самом блюде. Отдельно подать соус хрен.

Приготовление рыбного желе. После обработки рыбы кожу, кости и чешую тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения, добавить морковь, лук, коренья петрушки, другие приправы и варить 1,5–2 часа. Готовый бульон процедить. Далее ввести желатин (предварительно замоченный в воде), размешать до полного растворения, добавив соль, перец и лавровый лист.

Для осветления бульона приготовить оттяжку: яичные белки перемешать с холодным бульоном в пропорции 1:5, влить в горячий, но не кипящий бульон и довести до кипения. Затем кастрюлю с бульоном убрать с огня, дать отстояться 20–25 минут и процедить бульон через льняную ткань.

Фаршированная рыба по-еврейски

Состав: филе рыбы – 700 г, лук репчатый (вместе с луковой шелухой) – 1–2 шт., булка (белая) – 150 г, яйцо – 1–2 шт., масло растительное (2 ст. ложки в фарш, 2 ст. ложки в бульон) – 4 ст. ложки, морковь – 1 шт., свекла (небольшая) – 1 шт., сахар (0,5 ст. ложки в фарш, 0,5 ст. ложки в бульон) – 1 ст. ложка, лавровый лист – 2–3 шт., перец черный, соль.

Рыбу разрезать на порционные кусочки (предварительно тщательно почистить, но не потрошить). Потроха удалить, когда рыба нарезается. Каждый кусочек получается цельным, т. е. разреза по брюшку не делать. Из каждого кусочка нужно вырезать филе, оставив только шкурку. Можно проще: взять готовое филе толстолобика со шкурой, выбрать косточки, филе отделить от шкурки, которую нарезать на небольшие «ленты». Филе перемолоть дважды через мясорубку с одной большой луковицей, булочкой, вымоченной в воде. Добавить черный перец (по вкусу), соль и сахар. Это блюдо довольно острое: нужно хорошо поперчить. В фарш также положить 2 ст. ложки растительного масла и влить постепенно, все время хорошо вымешивая, четверть стакана воды. Сделать из фарша тефтельки. Каждую тефтельку положить на ленту из шкуры и обернуть в нее. Дно посуды с антипригарным покрытием выложить луком, нарезанным кольцами, луковой шелухой, кружками моркови и свеклу. Тефтели положить сверху. Залить холодной водой по стенке кастрюли (чтоб не размыть фарш) так, чтоб была чуть выше рыбы. Через час воду (1 стакан) нужно добавить. Поставить на средний огонь, пусть закипит, а затем огонь уменьшить и варить часа 2–2,5 на небольшом огне (должна томиться). Посолить, поперчить, положить сахар. Это блюдо нужно, что называется, доводить до вкуса. За 10 минут до окончания варки положить лавровый лист. Остудить. Выложить на блюдо и залить процеженным бульоном. Поставить в холодильник. Бульон застывает и получается рыба в желе.

Рыбное заливное

Состав: рыба (либо морской коктейль) – 450 г, вода (рыбный бульон) – 500 мл, желатин – 10 г, лимон – 1 шт., зелень укропа и петрушки.

В холодной воде замочить желатин на указанное на упаковке время, когда он набухнет, отжать его. Приготовить, отварив рыбу, рыбный бульон (морской коктейль выложить в готовый рыбный бульон, довести до кипения, но не кипятить, откинуть морепродукты на дуршлаг). Процедить горячий бульон, добавить желатин, перемешать до его полного растворения и охладить бульон. Тонко нарезать лимон, выложить кусочки рыбы или морской коктейль в бокал или формочку, украсить все зеленью, аккуратно влить бульон, убрать в холод до застывания на несколько часов.

Заливная осетрина

Состав: осетрина – 1 кг, желатин – 25–30 г, морковь – 1 шт., огурец – 1 шт., каперсы, кусочки крабов или раков, головка лука – 1 шт., зелень петрушки.

Осетрину сварить с добавлением моркови и лука и охладить. Из бульона, полученного при варке рыбы, приготовить 3–4 стакана прозрачного желе, добавив в него желатин. Готовое желе охладить. Сваренную рыбу нарезать тонкими кусочками, выложить на блюдо так, чтобы вокруг каждого куса оставалось свободное место для желе. Куски рыбы украсить листиками зелени петрушки, ломтиками моркови, кружочками свежего огурца, кусочками крабов или раков, каперсами. После этого в 2–3 приема куски рыбы залить ровным слоем желе. Когда заливное остынет, каждый кусок рыбы вырезать ножом и красиво уложить на блюдо. Отдельно подать хрен с уксусом или майонез.

Заливное из семги

Состав: стейк семги – 250 г, обрезь семги – 100 г, лук небольшой – 1 шт., морковь небольшая – 1 шт., корень сельдерея – 30 г, лавровый лист – 2 шт., душистый перец – 3 шт., вода – 550 мл, желатин – 1 ст. ложка, соль, белый перец – 3 г, укроп, петрушка для украшения.

Стейк семги разрезать по хребту, удалить хребтовую и реберные кости, острым ножом снять кожу. Хребтовую кость, кожу и обрезь семги залить 0,5 л воды, довести до кипения. Добавить лук, морковь и корень сельдерея. Варить на небольшом огне 15–20 минут. Затем бульон посолить, добавить лавровый лист, филе семги, довести до кипения и варить на слабом огне 10–12 минут. Филе семги осторожно вынуть из бульона и охладить. Желатин залить 50 мл охлажденной кипяченой воды, дать набухнуть. Из бульона убрать лук, сельдерей, лавровый лист, кости, кожу и обрезь. Вареную морковку оставить для украшения. Процедить бульон через 4 слоя марли. Добавить в набухший желатин 100 мл горячего бульона и размешать до его растворения, соединить с остальным бульоном. Охладить. В керамические или стеклянные формочки налить по 1–2 ст. ложки бульона, поставить в морозилку на несколько минут для застывания. Затем выложить в формочки звездочки из морковки, веточки укропа. Снова залить небольшим количеством бульона и охладить до желирования в морозилке. Затем выложить кусочки семги и залить оставшимся бульоном. Поставить в холодильник до полного застывания. Перед подачей опустить формочки на несколько секунд в горячую воду и перевернуть заливное на блюдо. Украсить зеленью и дольками лимона.

Заливное из белой рыбы с морковью

Состав: белая рыба – 1,5 кг, петрушка и укроп – по 2 веточки, морковь – 500 г; для приготовления желе: свекла – 1 шт., луковица – 1 шт., лук-порей – 1 шт., лавровый лист – 1 шт., перец горошком – 4 шт., корень петрушки – 1 шт., белки – 2 шт., лед – 5–6 кубиков, желатин – 45 г, соль.

Рыбу очистить, отделить голову, хвост и рыбы плавники. Тщательно вымыть тушки изнутри и снаружи. Сделать два надреза вдоль хребта рыбы и отделить от нее филе, удалив все косточки. Разрезать филе на продольные полоски, примерно 1,5 см шириной, и кожей вниз положить на разделочную доску, накрыть и поставить в холодильник. Морковь следует очистить, нарезать ее продольными брусочками. Отварить в кипящей подсоленной воде около 10 минут. Лук, лук-порей и корень петрушки очистить и крупно нарезать. Положить отрезанные рыбы головы, хвосты, хребты и плавники в кастрюлю, добавить 2 л воды, довести все до кипения и снять пену. Добавить заранее подготовленные овощи, соль и перец по вкусу. Варить следует около получаса на медленном огне, не накрывая крышкой. За 10 минут до окончания варки добавить лавровый лист. Процедить бульон в чистую кастрюльку через мелкое сито или марлю и снова поставить на огонь. Положить в бульон рыбное филе и варить его около 5 минут, периодически снимая пену. После этого рыбу переложить на блюдо и дать ей остыть. Свеклу очистить, потереть на мелкой терке, высыпать ее в бульон и довести снова все до кипения. Варить еще 10 минут. Процедить бульон. Взбить белки со льдом, влить их в бульон, все перемешать и довести опять до кипения. После этого снять кастрюльку с огня и отставить ее на 10 минут, после чего снять пену и процедить бульон через марлю или мелкое сито. Добавить желатин в теплый бульон и размешать до полного растворения. Застелить пищевой пленкой высокую форму. Чередую, выложить рыбу и морковь. Затем аккуратно влить бульон с желатином, дать остыть и переставить все в холодильник на ночь.

Заливное из белой рыбы в свекольном желе

Состав: белая рыба с плотным мясом – 1,5 кг, петрушка и укроп – по 2 веточки, морковь – 500 г; для желе: свекла – 1 шт., средняя луковица, белая часть лука-порея, корень петрушки, лавровый лист, душистый перец – 4 горошины, соль, белки – 2 шт., лед – 5–6 кубиков, желатин – 45 г.

Рыбу очистить, отделить голову, плавники и хвост.

Тщательно вымыть тушки внутри и снаружи. Сделать два продольных надреза вдоль хребта и отделить филе, удалив все крупные и мелкие косточки. Разрезать филе на продольные полоски шириной 1,5 см, положить кожей вниз на разделочную доску, накрыть и поставить в холодильник. Морковь очистить, нарезать продольными брусочками. Отварить в кипящей подсоленной воде, 10 минут. Лук, корень петрушки и лук-порей очистить и крупно нарезать. Положить рыбы головы, хвосты, плавники и хребты в кастрюлю с 2 л воды, довести до кипения, снять пену. Добавить подготовленные овощи, соль и перец. Варить на медленном огне без крышки 30 минут. За 10 минут до окончания добавить лавровый лист. Процедить бульон в чистую кастрюлю через мелкое сито и вернуть на огонь. Положить в бульон филе рыбы и варить, снимая пену, 6 минут. Переложить рыбу на блюдо и дать остыть. Свеклу очистить, натереть на мелкой терке, высыпать в бульон, довести до кипения и варить 10 минут. Процедить. Взбить белки со льдом, влить в бульон, перемешать и довести до кипения. Снять с огня и отставить на 10 минут. Затем снять пену и еще раз процедить бульон через несколько слоев марли. Добавить желатин в теплый бульон и мешать, пока он полностью не растворится. Застелить высокую форму пищевой пленкой. Чередую, выложить полоски рыбы и моркови. Аккуратно влить свекольный бульон с желатином, дать остыть до комнатной температуры, затем переставить в холодильник, как минимум, на 3 часа.

Говядина в желе

***Состав:** тушеное говяжье филе – 500 г, бульон для желе – 750 мл, вареные моркови – 2 шт., репчатый лук – 1 головка, зеленый салат, веточки петрушки, желатин.*

Столовую ложку желатина замочить в неполном стакане воды. Когда набухнет, вылить в бульон и дать закипеть. В приготовленные формочки налить тонкий слой бульона, приготовленного для желе, и дать застыть. Лук мелко шинковать и замариновать, облив горячим уксусом или дав полежать 5–10 минут в холодном. Морковь нарезать фигурным овощным ножом и расположить на застывшем желе вместе с горкой лука и листиками или веточками петрушки. Налить еще немного бульона и дать загустеть. Наконец уложить по 2–3 ломтика говядины и залить оставшимся бульоном. Осталось немного: дождаться, когда застынет последний слой, разложить на десертных тарелочках листья салата и аккуратно опрокинуть на них формочки. Можно не раскладывать салатные листья, а

украсить ими готовое блюдо.

Заливной язык или заливное мясо

Состав: отварной язык или мясо – 300 г, мясной бульон – 2 стакана, желатин – 2 ч. ложки, средняя морковь, помидоры – 2 шт., зелень.

Желатин размочить в малом количестве холодной воды, дав набухнуть в течение 20–30 минут, а потом растворить в горячем мясном бульоне. В случае если желатин недостаточно чист, процедить бульон через марлевую ткань над ситом. Сырой язык (мясо) нарезать ломтями поперек волокон (толщина ломтя примерно 3–4 мм). Красиво выглядят куски мяса весом 25–30 г. Ломти уложить в емкость с плоским дном с промежутком пару сантиметров между ними. На каждый ломоть положить кусочек моркови и листочек зелени, а затем залить небольшим количеством бульона. Мясной бульон должен быть немного застывшим. Через некоторое время долить внутрь остатки бульона и поставить застывать в холодном месте (примерно на 3–4 часа). При подаче порезать заливное на ровные части и выложить его на блюдо. Зеленый салат, помидоры, кусочки лимона можно использовать для украшения заливного.

Заливное с клюквой

Состав: говяжья вырезка – 300 г, морковь – 200 г, желатин – 20 г, лавровый лист, перец-горошек, зелень, клюква, соль.

Мясо, лук, морковь положить в кастрюлю с кипящей водой (1,5 л), проварить 1 час, положив за 15 минут до окончания варки лавровый лист и перец, а также подсолить. В 150 мл охлажденной кипяченой воды замочить желатин, оставить на указанное на упаковке время. Из бульона достать все продукты, процедить 500 мл бульона, добавить к нему желатина, довести до кипения, сразу убрать с плиты. Нарезать мясо и морковь, перемешать нарезанные ингредиенты. На дно формочек для кексов выложить клюкву и зелень, выложить сверху нарезанные продукты, аккуратно влить бульон, убрать формочки в холод до полного застывания на 5–7 часов.

Заливной язык

Состав: язык – 700 г, желатин – 30 г, вареная морковь – 100 г, листья петрушки, соль.

Сварить язык вместе с морковью в подсоленной воде. После того как бульон остынет, вынуть мясо, нарезать ломтиками в форме колец и уложить в глубокий лоток. К каждому ломтику языка добавить лист петрушки и кружок вареной моркови, чтобы блюдо выглядело красиво. Желатин на 20–30 минут залить 1/2 стакана воды, затем добавить его в остывший бульон. Снова довести бульон до кипения, процедить. Получившимся желе залить лоток с мясом и поместить блюдо на холод для того, чтобы оно хорошо застыло. К заливному языку подать отдельно майонез, соус из сметаны с хреном или хрен с уксусом.

Заливной язык с горошком

***Состав:** свиные языки – 4 шт., луковицы – 2 шт., желатин – 2 ст. ложки, немного зеленого горошка и зелени для украшения, соль.*

Замочить языки в холодной воде на 1,5–2 часа. Затем промыть и опустить в кипящую воду. Соли надо положить много, на вкус это должен быть достаточно крепкий соляной раствор. Сразу же положить очищенные луковицы, неплохо добавить и стебли зелени или кусочки корня петрушки, пастернака или сельдерея. Перец и лавровый лист положить минут за 30–40 до окончания варки. В зависимости от размера и состояния свиные языки варить от 1,5 до 2–3 часов на маленьком огне под крышкой. Проверка: воткнуть вилку, в готовые языки она входит, как в масло. Опустить отваренные языки в ледяную воду, и через несколько минут, когда они немного остыли, очистить. Завернуть в пленку или фольгу, чтобы не заветривались. Примерно за час залить желатин для набухания холодной водой. Бульон процедить. В закипевший бульон влить желатин, он почти сразу закипает – снять бульон с огня. Языки нарезать красивыми ломтиками, уложить в форму или несколько форм – или в глубокое блюдо, в котором потом и подать его. Залить бульоном. Убрать в холодное место для полного застывания. Заливной язык хорош еще и тем, что его не спеша можно приготовить за день до праздника.

Салат из подорожника и крапивы

***Состав:** подорожник – 20 г, крапива – 50 г, сметана – 4 ч. ложки, яблочный уксус, соль.* Листья подорожника и молодой крапивы промыть, обдать кипятком и измельчить. Затем добавить соль и заправить сметаной и яблочным уксусом.

Салат с крапивой и свеклой

Состав: крапива – 1 стакан, свекла – 1 шт., чеснок, майонез.

Молодую крапиву на 1 час погрузить в холодную воду, после чего тщательно вымыть, мелко порубить, соединить с вареной, нарезанной тонкими ломтиками небольшой свеклой и толченым чесноком (2 дольки). Затем заправить майонезом. Посолить по вкусу.

Салат из лебеды

Состав: листья лебеды – 150 г, щавель – 30 г, картофель – 1 шт.; **для заправки:** растительное масло – 1,5 ст. ложки, уксус – 1 ч. ложка, хрен – 30 г.

Молодые листья лебеды и щавеля опустить в кипяток на 1–2 минуты, откинуть на дуршлаг, нашинковать, соединить с вареным картофелем, нарезанным ломтиками, посолить, заправить. Украсить салат кружочками сваренного вкрутую яйца.

Винегрет

Состав: картофель – 280 г, соленые огурцы – 160 г, морковь – 130 г, филе сельди – 150 г, свекла – 190 г, репчатый и зеленый лук, 3 %-й уксус – 50 г, растительное масло – 50 г, сахарный не сок – 5 г, салат, соль, перец, зелень.

Очищенные вареные картофель, морковь, свеклу и соленые огурцы нарезать ломтиками, репчатый лук – полукольцами, зеленый лук – мелко. Все посолить, поперчить, заправить растительным маслом, перемешать. Винегрет выложить горкой, сверху положить куски очищенной соленой сельди, украсить листьями свежего салата, репчатым луком, зеленью.

Морепродукты

Салат с креветками и листьями салата

Состав: креветки – 300 г, листья салата микс – 200 г, вяленые помидоры – 50 г, помидоры черри – 6–8 шт., авокадо – 1 шт., оливковое масло – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, соевый соус – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1,5–2 ст. ложки (по вкусу), соль.

Креветки сварить в слегка подсоленной воде минуты 3. Затем охладить и очистить. Листья салата тщательно промыть и

подсушить на полотенце. Разрезать помидоры черри пополам. Вяленые помидоры нарезать на полоски. Авокадо почистить и нарезать на небольшие кубики. Приготовление заправки: смешать оливковое масло, лимонный сок, соевый соус, горчицу и соль. Выложить все ингредиенты для салата на тарелку и полить заправкой. Подать к столу.

Суп-пюре из брокколи с креветками

Состав: брокколи – 600 г, сливки 33 %-ные – 200 г, креветки очищенные (коктейльные) – 120 г, миндаль обжаренный, желательно лепестки (пластины) миндаля – 40 г, соль – по вкусу, перец черный молотый – по вкусу.

Брокколи отварить в подсоленной воде (5–6 минут). Слить воду и залить капусту сливками. Проварить 2–3 минуты. Креветки припустить в небольшом количестве воды (не дольше 1,5–2 минут). Капусту со сливками посолить, поперчить, пробить через блендер до однородности. Суп-пюре налить в тарелки, сверху выложить креветки и обжаренный миндаль. Можно украсить суп-пюре из брокколи с креветками отварным соцветием брокколи.

Салат из морской капусты

Состав: морская капуста – 1 банка, лук – 1 шт., вареная морковь – 1 шт., растительное масло – 1 ст. ложка.

Морскую капусту соединить с натертой на крупной терке морковью и мелко нарезанным луком, посолить, сбрызнуть растительным маслом и перемешать.

Салат из морской капусты и яблок

Состав: морская капуста – 1 банка, морковь – 1 шт. (небольшая), яблоко – 1 шт. (крупное), соленый огурец – 1 шт., майонез – 1/2 банки, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать такими же кубиками. Сразу добавить к нему морскую капусту, которая не позволит яблоку потемнеть. Соленый огурец нарезать кубиками, зелень петрушки нарубить. Все смешать, поперчить, посолить и заправить майонезом. Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

Салат из морской капусты и рыбы

Состав: морская капуста – 1 банка, морская рыба – 400 г, яйца – 3 шт., лук – 1 шт., майонез – 1 банка, зелень укропа, соль по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками, оставив половинку, которую надо нарезать кружочками для украшения. Лук очистить и мелко нарезать. Рыбу почистить, промыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, разделить и нарезать небольшими кусочками. Все смешать, добавить морскую капусту и заправить майонезом. Перед подачей к столу украсить салат веточками укропа и кружочками яиц.

Винегрет из морской капусты

Состав: картофель – 3 клубня, морковь – 2 шт., соленый огурец – 2 шт., свекла – 1 шт., лук – 1 шт., консервированная морская капуста – 1 банка, растительное масло – 5 ст. ложки, 3 %-ный уксус – 1 ч. ложка, зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.

Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой или небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать маленькими кубиками. Зелень укропа вымыть, просушить и мелко нарубить. Все смешать, добавить консервированную морскую капусту, посолить, поперчить, заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Готовый винегрет перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками

Состав: морковь – 200 г, морская капуста – 50 г, яблоки – 70 г, растительное масло – 30 г, изюм – 10 г, сахар, соль, специи по вкусу.

Морковь натереть на терке и, добавив растительное масло и специи, тушить на малом огне до мягкости. В конце тушения добавить отваренную или консервированную морскую капусту, нарезанные дольками очищенные яблоки, изюм. Тушить на

малом огне под крышкой до размягчения яблок.

Борщ с мидиями

Состав: мороженые мидии – 100 г, свекла – 160 г, свежая капуста – 80 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, томат-паста – 30 г, сливочное масло – 20 г, сахарный песок – 10 г, вода – 800 г, картофель – 80 г, соль, сметана, зелень.

Варено-мороженые мидии разморозить в холодной воде или на воздухе, тщательно промыть. Затем залить холодной водой, довести до кипения, добавить соль, коренья и варить при слабом кипении 10 минут. Отваренные мидии вынуть, нарезать и припустить с луком. Капусту, картофель, нарезанный брусочками или ломтиками, опустить в кипящий бульон, оставшийся после отваривания мидий. За 10 минут до окончания варки добавить тушеную свеклу с томатом, пассерованные овощи, подготовленные мидии и заправить солью. Подать борщ со сметаной и зеленью.

Борщ с кальмарами

Состав: кальмары – 150 г, свежая капуста – 80 г, свекла – 160 г, картофель – 80 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 40 г, томат-паста – 30 г, сливочное масло – 10 г, сахарный песок, вода – 800 г, соль.

Замороженное мясо кальмаров разморозить, удалить поверхностную пленку, тщательно промыть и варить в подсоленной воде при слабом кипении 5 минут. Затем охладить, нарезать кубиками. Далее в борщ добавить порезанные овощи и томат-пасту. Кальмары следует заложить в кастрюлю за 10 минут до окончания варки. При подаче заправить борщ зеленью, сметаной.

Соусы

Сметанный соус

Состав: сметана – 0,8 стакана, кислый сок или столовый уксус – 2–3 ложки, горчица – 2–3 ч. ложки, соль – 1 ч. ложка, черный или красный перец, кетчуп.

Продукты хорошо перемешать и взбить, затем остро заправить. Подавать к салатам с мягким вкусом.

Молочный соус

Состав для густого соуса: молоко – 900 г, мука – 120 г, сливочное масло – 120 г; **для соуса средней густоты:** молоко – 1 л, мука – 90 г, сливочное масло – 90 г; **для жидкого соуса:** молоко – 1 л, мука – 50 г, сливочное масло – 50 г, сахарный песок – 10 г.

Белую горячую пассеровку, непрерывно помешивая веселкой, развести горячим молоком, добавить соль и кипятить 5–7 минут. В соус средней густоты можно добавить сырые яичные желтки (3–4 штуки на 1 кг соуса). Предназначенные для запекания продукты, например, вареную цветную капусту, заливают соусом, температура которого 35–40 °С. При более низкой температуре соус становится настолько густым, что не представляется возможным залить им запекаемый продукт. Молочный соус густой подходит для фаршированных котлет из филе кур или дичи, крокетов. Соус средней густоты используют для запекания овощей, мяса, рыбы. Жидкий соус подают к горячим овощным и крупяным блюдам.

Соус из творога

Состав: творог – 100 г, молоко – 1 стакан, соль, сахар, тмин или горчица.

Творог растереть деревянной ложкой, зернистый творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, заправить, добавить молоко, растереть до получения однородной сметанообразной массы. В сухой творог добавить больше молока, в жирный – меньше.

Творожный соус с томатной пастой

Состав: творожный соус, томат-паста – 1 ст. ложка или томатный сок – 4 ст. ложки.

К вышеописанному творожному соусу добавить томатную пасту или томатный сок.

Зеленый творожный соус

Состав: творожный соус, рубленая зелень петрушки – 0,5 ст. ложки, рубленый укроп – 0,5 ст. ложки, рубленый зеленый или репчатый лук – 0,5 ст. ложки, рубленый кресс-салат – 0,5 ст. ложки, рубленая зелень сельдерея – 0,5 ст. ложки.

Зелень хорошо изрубить острым ножом или пропустить через

мясорубку. Тщательно растирая, смешать с готовым творожным соусом.

Соус из обезжиренного творога

***Состав:** творог – 100 г, растительное масло – 0,5 стакана, сливки или сметана – 1 стакан, соль, сахар, горчица, перец.*

Нежирный творог хорошо растереть, затем добавить растительное масло или сметану, приправы и взбить до получения однородной массы.

Вместо сметаны или сливок можно взять 50 г масла и 0,5 стакана молока. В этом случае растереть масло со специями до пены, добавить творог и потом молоко. Хорошо взбить.

Ванильный соус

***Состав:** молоко – 1 стакан, мука – 2 ч. ложки, сахар – 2 ст. ложки, сливочное масло – 1 ст. ложка, ванильный сахар – 1 ч. ложка.*

Вскипятить 0,75 стакана молока, добавить при помешивании сахарный песок и пшеничную муку, размешанную в 0,25 стакана молока, вскипятить, снять с огня, внести сливочное масло, ванильный сахар и размешать.

Соус для овощных салатов

***Состав:** сметана (нежирная) – 800 г, 3 %-й уксус – 150 г, сахарный песок – 80 г, черный молотый перец, соль.*

Уксус влить в посуду, добавить сахарный песок, соль, молотый перец и хорошо размешать лопаткой. Полученную смесь соединить со сметаной перед подачей. Соус для овощных салатов подают к салатам из овощей, фруктов, цветной капусты, грибов с овощами.

Соус «Винегрет»

***Состав:** яйца – 5 шт., растительное масло – 500 г, 3 %-й уксус – 100 г, кетчуп – 50 г, корнишоны – 100 г, каперсы – 80 г, зеленый лук – 100 г, зелень петрушки – 50 г, эстрагон – 50 г, молотый перец, сахарный песок – 30 г, соль.*

Желтки яиц, сваренных вкрутую, протереть через сито и растереть в керамической или луженой посуде деревянной ложкой, постепенно добавляя растительное масло. После этого в

массу положить мелко нарубленные каперсы, корнишоны, зеленый лук, зелень петрушки и эстрагон. Затем добавить уксус, соль, сахарный песок, кетчуп, перец и все хорошо перемешать.

Яблочный соус

Состав для I способа: яблоки – 600 г, вода – 500 г, сахарный песок – 250 г, корица; **для II способа:** яблоки – 600 г, вода – 800 г, сахарный песок – 150 г, картофельный крахмал – 30 г.

I способ. Яблоки промыть в холодной воде, нарезать, удалить семена и варить в закрытой посуде до готовности. Выкипание воды должно составить не менее одной трети первоначального объема. Сваренные яблоки охладить и протереть через частое сито или протирочную машину. В полученное яблочное пюре положить сахарный песок, корицу в порошке и варить в течение 10–12 минут, помешивая лопаткой. Перед подачей взбить соус венчиком. Яблочный соус подается в горячем виде к жареному гусю, утке, мясу.

II способ. Подготовленные яблоки положить в посуду, влить воду (одна треть нормы), закрыть крышкой, припустить до готовности и протереть через сито или протирочную машину. В полученное яблочное пюре добавить сахарный песок, влить оставшуюся (две трети нормы) воду и кипятить. Через 5–7 минут добавить при быстром помешивании лопаткой картофельный крахмал, заранее разведенный охлажденной водой, и довести до кипения, подать соус холодным или горячим. Этот соус можно приготовить из сушеных яблок. Яблочный соус подается к кашам, запеканкам из риса, пшена, макаронных изделий, пудингам, блинчикам.

Соус из пюре груш, яблок, слив

Состав: пюре – 200 г, кипяченая вода – 50 г, сахар или мед.

Можно использовать готовые фруктовые соусы и пюре, разбавляя их кипяченой водой или соками.

В домашних условиях пюре готовить нужно следующим способом: сливы, нарезанные яблоки, груши или другие фрукты потушить в небольшом количестве воды до образования однородной массы, протереть через сито, добавить воду и сахар по вкусу, вскипятить, охладить. Вместо сахара в соус можно положить мед, но уже после кипячения.

Брусничный сладкий соус

Состав: брусника – 500 г, вода – 1 л, сахарный песок – 250 г, картофельный крахмал – 10 г, корица, вино (рислинг) – 100 г.

Промытую бруснику залить холодной водой и варить до мягкости, после чего воду слить, а бруснику протереть через сито. Полученное пюре развести отваром, добавить сахарный песок, корицу, вино и кипятить 5–7 минут. Затем влить разведенный холодным отваром картофельный крахмал и нагреть до кипения. Брусничный соус подается к жареной индейке, курам, цыплятам, дичи, блюдам из мяса диких животных.

Фруктово-ягодный соус

Состав: лимон – 1 шт., черносмородиновый джем – 350 г, консервированный яблочный соус – 350 г, эстрагонный уксус – 25 г, французская горчица или кетчуп – 30 г, перец, лавровый лист – 1 шт., гвоздика – 2 шт., имбирь в порошке, тмин, репчатый лук – 150 г, мадера – 100 г, картофельный крахмал – 10 г.

Репчатый лук нарезать, промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить уксусом, добавить лавровый лист, перец горошком, гвоздику, тмин. Покрыть крышкой и варить. Добавить горчицу, протертый черносмородиновый джем, консервированный яблочный соус, лимонный сок, имбирь в порошке и дать вскипеть. Когда соус закипит, в него влить картофельный крахмал, разведенный мадерой, и довести до кипения, после чего процедить через сито. Этот соус подается к домашней птице, дичи, ветчине. Соус хранится в холодном месте около 8 дней.

Соус из свежих ягод

Состав: свежие ягоды – 350 г, вода – 900 г, сахарный песок – 150 г, картофельный крахмал – 30 г.

Свежие ягоды (клубнику или малину) перебрать и протереть через сито. В ягодное пюре всыпать сахарный песок, влить воду, нагреть до кипения, затем добавить картофельный крахмал, разведенный охлажденным отваром. Подать соус холодным или горячим. Соус из свежих ягод подается к кашам, запеканкам, пудингам, блинчикам.

Абрикосовый соус

Состав: курага – 200 г, вода – 800 г, сахарный песок – 300 г.

Сушеные абрикосы перебрать, удалить посторонние примеси,

промыть, поместить в кастрюлю и залить холодной водой. Через 2–3 часа, когда абрикосы набухнут, варить их в той же воде, в которой они были замочены. При варке посуда должна быть закрыта крышкой. Сваренные абрикосы протереть через частое сито, положить в кастрюлю или глубокий сотейник, добавить сахарный песок и при помешивании лопаткой проварить на слабом огне так, чтобы соус не пригорел. Подают соус горячим или холодным. Абрикосовый соус подается к пудингам, кремам и кашам.

Супы

Бульон из кур прозрачный

Состав: курица – 200 г, яйцо – 0,25 шт., морковь – 10 г, петрушка (корень) – 10 г, лук репчатый – 10 г, вода – 1,5 л.

Сварить бульон на слабом огне, удаляя пену и жир. За 40–60 минут до готовности в бульон добавить подпеченные овощи. Бульон осветлить, для чего ввести оттяжку, процедить и довести до кипения. Бульон из кур подать с кусочком вареной курицы. Отдельно подать гренки.

Бульон с фрикадельками

Состав: мясной бульон – 2 л, мясо для фрикаделек – 300 г, пшеничная крупа – 2 ст. ложки, капуста – 100 г, зелень, соль.

Крупу промыть и замочить в холодной воде на 3 часа, а потом, не сливая воду, пропустить вместе с мясом и капустой через мясорубку дважды. Массу тщательно вымешать, посолить и разделить на небольшие шарики. Сварить фрикадельки в приготовленном методом отстаивания мясном бульоне и подать с зеленью.

Бульон куриный с клецками

Состав: курица – 1 шт., вода – 3 л, зеленый лук – 1 пучок, петрушка – 1 пучок, соль; **для клецек:** масло – 50 г, мука – 100 г, вода – 0,5 стакана, яйца – 3 шт.

Разделанную, опаленную и вымытую курицу положить в кастрюлю, добавить очищенные потроха, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять пену, посолить, положить связанные в пучок зеленый лук и зелень петрушки. Убавить огонь и доварить курицу на слабом огне. Бульон процедить,

прокипятить, опустить в него клецки и, когда они поднимутся на поверхность, выключить огонь.

Приготовление клецек. Подсоленную воду с маслом вскипятить и сразу всыпать всю муку. Размешать комки и, выключив огонь, оставить на плите, чтобы масса постепенно остыла до температуры парного молока. В теплую массу по одному втереть яйца. Брать тесто чайной ложкой и опускать в кипящий суп. Можно сварить клецки в кипятке, промыть в холодной воде, обсушить и дать один раз прокипеть в бульоне.

Бульоны из мяса старой птицы получаются вкуснее, так как в ней больше экстрактивных веществ.

Бульон с рисом

Состав: мясной бульон – 2 л, рис – 3 ст. ложки, половинка лимона.

Рис перебрать, промыть водой и положить в горячий процеженный бульон. Варить полчаса, постоянно помешивая, чтобы крупа не пристала ко дну кастрюли. Перед подачей в каждую тарелку положить ломтик лимона. Бульон станет золотистым, если добавить в него немного промытых луковых чешуек.

Овощной бульон с белковым омлетом

Состав: картофель – 100 г, морковь – 30 г, петрушка (корень) – 20 г, капустные кочерыжки – 50 г, петрушка (зелень) – 5 г, яичный белок – 1 шт., молоко – 10 г, сметана – 20 г, масло сливочное – 5 г. Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подсоленной воде под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить. Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку, смазанную маслом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет на 5–6 кусочков. Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Бульон с манными клецками

Состав: вода – 2 л, манная крупа – 4 ст. ложки, вареное мясо – 200 г, масло – 1 ст. ложка, зелень петрушки.

Вареную говядину пропустить через мясорубку. Рас тереть масло с мелко нарезанной зеленью и подготовленным мясом. Всыпать манную крупу и все как следует перемешать до

получения крутой массы. Сформовать клецки в виде шариков величиной с грецкий орех. Варить в подсоленной воде при малом кипении в течение четверти часа до готовности. Клецки положить в тарелки, залить полученным бульоном и подавать.

Похлебка

Состав: пшенная крупа – 2 ст. ложки, натертый на крупной терке кабачок – 1 стакан, лук – 1 шт., листья крапивы – 1 ст. ложка, сливочное масло – 2 ст. ложки, соль.

Промытое пшено залить горячей водой, довести до кипения, варить 6–8 минут и настоять 10–15 минут при закрытой крышке.

Кабачок натереть на крупной терке или нарезать соломкой, лук и листья крапивы мелко порубить.

В кастрюлю с пшеном добавить кабачки, лук, довести до кипения, варить 1–3 минуты, добавить листья крапивы, соль, сливочное масло.

Щи рыбные

Состав: филе трески – 300 г, вода – 2 л, морковь – 2 шт., корни сельдерея и петрушки – по 1 шт., мука – 25 г, яичный желток – 1 шт., соль, перец; **для фрикаделек:** филе – 300 г, яичные белки – 2 шт., крахмал – 30 г, сметана – 25 г, орехи – 10 г, соль.

Из костей и головы рыбы сварить бульон, положить в него морковь, корни сельдерея и петрушки, нарезанные кругляшами, и на медленном огне отварить до готовности. Затем влить разведенную водой пассерованную муку. Готовый бульон процедить, добавить нарезанную соломкой морковь, рыбные фрикадельки, посолить, поперчить и поварить еще 5–10 минут. В конце варки ввести взбитый желток.

Приготовление фрикаделек. Филе трески пропустить через мясорубку и добавить взбитые яичные белки, крахмал, сметану, молотые орехи, соль. Отварить в подсоленной воде в течение 10 минут.

Щи с крупой

Состав: крупа – 20 г, томат-паста – 50 г, квашеная капуста – 200 г, морковь – 40 г, петрушка – 10 г, жир – 20 г, бульон или вода – 850 г, соль.

Квашеную капусту порубить и потушить. Крупу (рисовую, перловую, пшено) перебрать и промыть. Коренья нарезать

мелкими кубиками и запассеровать. В конце пассерования добавить томат. Засыпать в кипящий бульон крупу, довести до кипения, заложить тушеную капусту и варить 15–20 минут. Затем опустить пассерованные овощи и в самом конце варки добавить соль. Подать со сметаной и зеленью.

Суп с цветной капустой

***Состав:** вода или мясной бульон – 1 л, морковь – 1 шт., сельдерей – 0,5 корня, цветная капуста – 3–4 небольших соцветия, пшенная крупа – 1 ч. ложка, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 20 г, соль, зелень петрушки.*

Морковь и корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке, залить водой или бульоном и варить 15 минут. Затем добавить цветную капусту и варить еще 10 минут. Отдельно разогреть на сковороде пшенную крупу с маслом, влить немного воды, тщательно пере мешать, чтобы не образовалось комков, и положить в суп. Посолить по вкусу, снять с огня, впустить осторожно яйцо (белок должен свернуться) и всыпать измельченную зелень петрушки.

Суп из кабачков с рисом

***Состав:** кабачок – 1 шт., рис – 0,5 стакана, зелень укропа и петрушки – 2 ст. ложки, масло – 1 ст. ложка, вода – 1 л, соль.*

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую подсоленную воду, добавить промытый рис и варить 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки положить зелень. Подавая, заправить сливочным маслом.

Сельский суп

***Состав:** картофель – 2 шт., лук – 1 шт., лапша – 2 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, зелень петрушки, мелко нарезанные корни (моркови, петрушки) – 1 ст. ложка, щепотка майорана, мука – 1 ст. ложка.*

Лук мелко порубить, добавить коренья, нарезанный кубиками картофель, 1 столовую ложку масла. Все припустить, залить водой или бульоном, довести до кипения и всыпать лапшу. Отдельно поджарить муку с оставшимся маслом докрасна, размешать с водой, поварить около 15 минут и влить в суп. Перед концом варки добавить майоран и зелень петрушки.

Борщ на овощном бульоне

Состав: капусты белокочанной – 100 г, свеклы – 70 г, картофеля – 60 г, моркови – 15 г, сельдерея – 5 г, помидоров – 50 г, петрушки (зелень) – 5 г, масла сливочного – 10 г, сметаны – 30 г, воды – 350 г.

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить и перемешать; затем добавить масло и 100 г воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20–30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерея, 20 г помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Суп из гречневой крупы

Состав: вода – 3 л, картофель – 4 шт., морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., гречневая крупа – 1 стакан, зелень, соль.

В кипящую воду опустить подготовленный нарезанный картофель, через 10 минут добавить промытую гречневую крупу, морковь, натертую на крупной терке, лук, сушеную или свежую зелень и коренья, соль и варить еще 20 минут.

Суп овсяный

Состав: вода – 1,5 л, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., овсяные хлопья – 0,5 стакана, зелень, соль.

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками, а когда он почти сварится, заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить овсяных хлопьев, хорошо размешать, посолить и варить еще 5–10 минут.

Свекольник

Состав: свеклы – 150 г, сметаны – 50 г, сахара – 10 г, 1 яичный белок, огурцов свежих – 75 г, салата лиственного – 10 г, петрушки, укропа – 5 г, отвара свеклы – 300 г.

Вымыть свеклу, сварить до готовности в воде, затем охладить, очистить свеклу и процедить отвар. Свеклу

нашинковать и соединить с отваром, добавить сахар, рубленый вареный белок, нашинкованные салат, а также мелко нарезанные огурцы и заправить сметаной. Перед подачей к столу посыпать свекольник рубленой зеленью.

В свекольник можно также положить вареный картофель, нарезанный кубиками, и очищенные свежие яблоки.

Суп из свеклы с овсянкой

***Состав:** свекла – 5 шт., вода – 3 л, овсяные хлопья («Геркулес») – 0,5 стакана, соль, сметана нежирная.*

Свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. За тем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив крупу «Геркулес».

Суп картофельный

***Состав:** картофель – 450 г, репа – 30 г, морковь – 20 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 20 г, лук-порей – 20 г, томат-паста – 10 г, вода – 700 г, соль.*

Нарезать ломтиками коренья, пошинковать лук и слегка потушить все вместе. Нарезанный ломтиками картофель заложить в кипящую воду, довести до кипения, добавить овощи и томат-пасту и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить соль.

Кефирный картофельный суп

***Состав:** картофель – 500 г, кефир – 250 мл, мука – 2 ст. ложки, лавровый лист, измельченная зелень укропа – 2 ст. ложки, соль, вода – 500 мл.*

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками и варить в подсоленной воде с лавровым листом до готовности. В кефире с небольшим количеством воды тщательно размешать муку и влить при непрерывном помешивании в суп. Варить 15 минут. В тарелки положить зелень укропа.

Суп-пюре из рыбного филе

***Состав:** филе рыбы – 140 г, сливочное масло – 40 г, мука для белого соуса – 30 г, молоко – 400 г, бульон – 300 г, сливки – 100 г, сельдерей – 10 г, гренки; **для кнели:** филе рыбы – 40 г, белый хлеб –*

10 г, молоко – 25 г, яичный белок – 0,2 шт.

Филе судака, карпа, сома, трески, пикши, ледяной рыбы нарезать на кусочки и припустить с маслом и сельдереем. Сваренную рыбу пропустить через мясорубку с частой решеткой два раза, добавить рыбный бульон и вымешать до кашеобразной консистенции, протереть через сито. Рыбное пюре соединить с белым соусом, приготовленным на рыбном бульоне, довести до кипения, долить оставшийся бульон, молоко и заправить сливками и сливочным маслом.

При подаче отдельно подать гренки и кнель. *Приготовление кнели.* Филе рыбы, замоченный белый хлеб в молоке пропустить через мясорубку дважды, протереть через сито, добавить взбитый белок яиц и аккуратно вымешать. Сформовать в виде раковых шеек, т. е. столовой ложкой взять фарш, а чайной ложкой брать из нее кнель и бросать в кипящую воду.

Суп-пюре морковный

Состав: морковь – 320 г, мука для белого соуса – 20 г, сливочное масло – 20 г, молоко – 150 г, яйцо – 0,25 шт., бульон – 700 г, рисовая крупа – 20 г, гренки – 40 г.

Подготовленную морковь запассеровать на сковороде, затем припустить в бульоне до готовности и протереть. Протертую морковь соединить с белым мясным или рыбным соусом, разбавить бульоном, добавить соль по вкусу, довести до кипения. Заправить яично-молочной смесью и сливочным маслом. При подаче в готовый суп можно положить рассыпчатый рис. Отдельно подают маленькие гренки.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: цветная капуста – 200 г, масло – 40 г, мука – 40 г, сметана – 60 г, отвар – 800 г, зелень – 10 г, соль.

Перебранную и промытую цветную капусту отварить в небольшом количестве воды, протереть вместе с отваром, добавить белый соус, соль и довести до кипения. Суп заправить сметаной и сливочным маслом, посыпать зеленью. К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Овсяный суп-пюре с картофелем

Состав: картофель – 1 шт., овсяные хлопья – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей – 0,5 корня,

цветная капуста – 2–3 соцветия, сливочное масло – 50 г, молоко – 100 мл, соль, зелень петрушки, вода – 750 мл.

Картофель нарезать кубиками, корни селоткой, овсяные хлопья промыть. Положить все в подсоленный кипяток и варить до готовности. Затем протереть суп через сито или дуршлаг, добавить масло, влить молоко, снять с огня и всыпать измельченную зелень петрушки.

Суп из крапивы и риса

Состав: листья крапивы – 4 ст. ложки, рис – 0,5 стакана, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., сметана – 0,5 стакана, зелень петрушки – 2 ст. ложки, перец, соль.

Замоченный рис залить горячей водой, посолить, довести до кипения и оставить на 15–20 минут для настаивания. К рису добавить молотый перец, рубленые листья крапивы, нарезанную селоткой морковь, репчатый лук и довести смесь до кипения. Подавать суп с нежирной сметаной и зеленью петрушки.

Блюда на пару

Фрикадельки паровые

Состав: мякоть свинины – 500 г, куриное филе – 300 г, белок яйца – 1 шт., соевый соус – 1 ст. ложка, растительное масло – 1 ч. ложка, веточка укропа, зеленый горошек, соль.

Мякоть свинины зачистить от сухожилий и жира, нарезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с куриным филе. В миску с измельченной массой влить соевый соус, растительное масло, добавить белок яйца, соль, все тщательно перемешать. Из полученного фарша сделать небольшие шарики. Сварить фрикадельки на пару до готовности. Горячие фрикадельки украсить зеленым горошком и веточками укропа.

Шарики из свинины, сваренные на пару

Состав: постная свинина – 500 г, лук – 5 шт., жареные орехи кешью – 1 ст. ложка, креветочная паста – 1 ч. ложка, соевый соус – 2 ст. ложки, кинза – 1 ст. ложка, белый перец на кончике ножа, сахар – 1 ч. ложка, кокосовое молоко – 125 мл, яичные белки – 2 шт.

Мясо нарезать кусочками и пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Добавить к мясу чеснок, молодой лук, орехи

кешью, креветочную пасту, соевый соус, кинзу, белый перец и все хорошо измельчить в миксере. Измельченную массу положить в миску и хорошо перемешать с кокосовым молоком. Белки взбить в стойкую пену и подмешать к мясной смеси. Сделать из массы 4–6 шариков и положить каждый в маленькую мисочку. Поставить мисочки в пароварку. Варить около 20 минут, пока мясо не будет готово. Вынуть мисочки из пароварки и дать остыть. Для салата смешать нарезанный сладкий перец с ростками сои, сбрызнуть соком лайма и рыбным соусом. Мисочки с остывшими мясными шариками опрокинуть на тарелки и разрезать шарики на 4 части.

Во время варки на пару нужно закрывать мисочки с мясными шариками кухонной бумагой или прозрачной пленкой, чтобы превращающийся в воду пар не попал на мясо.

Мясные ежики

Состав: говядина – 400 г, рис – 40 г, вода – 125 мл, сливочное масло – 40 г, чеснок – 1 зубок.

Пропустить мясо с чесноком через мясорубку. Рис вымачивать в воде 10 минут. В фарш влить 4 ст. ложки воды и хорошо его перемешать. Добавить рис. Котлетную массу разделить на тефтели, уложить их в пароварку и готовить 20–25 минут. Подавать с молочным соусом.

Курица на пару

Состав: курица, лук – 4 шт., морковь – 2 шт., репа – 2 шт., цветная капуста – 1 кочан, сельдерей – 1 корешок, соевый соус – 1 ст. ложка, растительное масло – 1 ст. ложка, вода – 100 мл, соль.

Обработать тушку курицы и нарезать на мелкие кусочки, посолить. Лук и другие овощи нарезать тонкими ломтиками, нарубить сельдерей. Сложить все в кастрюлю для варки на пару – куски курицы и овощи чередующимися слоями. Залить водой, добавить растительное масло и соевый соус. Поставить все это в другую кастрюлю с водой и готовить на пару 2 часа, пока мясо курицы не станет мягким.

Котлеты из цыпленка

Состав: фарш из цыпленка – 300 г, хлеб – около 80 г, 1 белок, 1 картофелина (по желанию, для пышности), соль.

Хлеб и картошку измельчить, добавить фарш, белок и соль. Все перемешать. Сформировать котлеты и отправить в пароварку

минут на 50.

Пудинг из отварной курицы

***Состав:** отварное мясо курицы – 600 г, вареный рис – 1 стакан, яйцо – 1 шт., молоко – полстакана, сливочное масло – 1 ст. ложка, растительное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Мясо курицы отделить от костей и пропустить 2 раза через мясорубку. Сваренный рис протереть через сито и смешать с куриным фаршем. Добавить молоко, сливочное масло, соль, яичный желток. Тщательно вымешать и ввести взбитые в пену белки. Фольгу смазать растительным маслом и выстлать решетку-пароварку. Выложить в нее подготовленную массу и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 20 минут. Подавать с любыми отварными овощами.

Манты с картофелем

***Состав:** мука – 500 г, яйцо – 1 шт., соль, вода – 200 мл; для начинки: картофель – 1 кг, лук – 4 шт., топленое масло – 200 г, соль.*

Замесить тесто. Очистить и промыть картофель, нашинковать соломкой или нарезать кубиками по 0,5 на 0,5 см. Добавить топленое масло, заправить солью. На основе этой начинки приготовить манты. Варить на пару 30–35 минут. Можно полить сметаной или топленым сливочным маслом.

Вареное мясо с яблоками

***Состав:** мясо говяжье – 150 г, масло сливочное – 10 г, молоко – 75 г, мука пшеничная – 5 г, яблоки – 100 г.*

Нежирное мясо отварить и разрезать на 5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (способ приготовления и густота, как при приготовлении киселя). Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого однопорционную сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо попеременно с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Запеканка из вареной курицы и овощей

***Состав:** куриное мясо – 100 г, мука пшеничная – 10 г, молоко –*

50 г, масло сливочное – 15 г, морковь – 40 г, капуста цветная – 50 г, 1 яичный белок.

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г яично-масляного соуса и 5 г масла и слегка соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом однопорционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу на сковороде.

Котлеты куриные рубленые

Состав: мякоть курицы – 600 г, хлеб – 60 г, молоко – 60 г, оливковое масло – 60 г, сухари для панирования – 30 г, соль, зелень, картофельные крокеты – 300 г, зеленый горошек – 150 г, морковь – 150 г.

Из мякоти кур приготовить котлетную массу с добавлением 5 г оливкового масла на порцию. Из подготовленной котлетной массы сформовать котлеты по 30 г каждая, запанировать их в сухарях и поместить в пароварку. Подать с картофельными крокетами, зеленым горошком, морковью, зеленью петрушки.

Лейденская смесь

Состав: мякоть нежирной говядины – 500 г, картофель – 750 г, морковь – 250 г, лук – 125 г, лук-порей, перец горошком, соль.

Обработать и вымыть мясо, обсыпать и потереть его солью. Затем не полностью залить водой, добавить перец и соль и поставить на слабый огонь. Когда мясо будет почти готово, в эту же посуду положить крупно нарезанный картофель, морковь, репчатый лук и лук-порей и варить все до полной готовности овощей. Тогда мясо вынуть, бульон слить, а овощи размять так, чтобы получилась грубая смесь. Заправить ее солью и перцем и подать на стол.

Треска в пароварке с овощами

Состав: треска – 500 г, листья салата или капусты – 5 шт., замороженные овощи – 500 г, картофель – 200 г, соль.

Дно пароварки выстелить пищевой фольгой так, чтобы края свисали за бортики на 7–10 см. Затем выложить листья салата

или капусты, а лучше сделать овощную «подушку» из того, что есть в доме, – замороженные овощи, морковь или картофель кружочками, перец. Дальше выложить кусочки трески, слегка присоленные. Завернуть края фольги внутрь, но не плотно, и закрыть пароварку. Весь сок от рыбы и овощей останется.

Рыба паровая с помидорами

***Состав:** рыба (судак, осетрина, сом, треска) – 250 г, репчатый лук – 2 шт., кинза – 10 г, помидоры – 200 г, стручковый перец, очищенное оливковое масло – 25 г, картофель, соль, перец.*

Порционные куски рыбы без кожи и костей уложить в один ряд в посуду, обсыпать солью, перцем, добавить масло, мелко нашинкованный репчатый лук, зелень кинзы, залить водой так, чтобы рыба была скрыта наполовину. Припустить на слабом огне до готовности. Красные помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, нарезать кусочками. При подаче уложить на тарелку рыбу, сверху помидоры, красный стручковый перец, рядом отварной картофель. Украсить зеленью кинзы.

Судак, запеченный с картофелем

***Состав:** судак – 600 г, картофель – 600 г, сухари молотые – 1 ст. ложка, масло оливковое – 60 г, соус – 0,6 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.*

Кусок филе рыбы положить на сковороду, посыпать перцем и солью и обложить ровными ломтиками сырого картофеля, полностью закрывая рыбу, полить жидким белым соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть оливковым маслом и запекать в течение 15–20 минут. Подать рыбу, посыпав зеленью петрушки. Если рыба получилась не достаточно сочной, подлить на сковороду 1–2 ст. ложки воды, поставить на плиту и дать рыбе закипеть. Так же можно приготовить треску, щуку, сома, налима.

Скумбрия в форме

***Состав:** скумбрия – 2 шт., кефир – 3 ст. ложки, сыр адыгейский тертый – 2 ст. ложки, сухари молотые – 2 ст. ложки, чеснок – 3–4 дольки, перец черный молотый, соль.*

Рыбу выпотрошить, промыть. Нарезать филейные кусочки, положить в сотейник, посолить и посыпать слегка перцем. Кефир и мелко нарубленный чеснок смешать, облить этой смесью рыбу и сверху засыпать тертым адыгейским сыром и сухарями и запечь.

Подать на стол с зеленым салатом и отварным картофелем.

Паровой рис

Состав: рис – 1 стакан, масло топленое, картофель – 1 шт.

Рис промыть в горячей воде, разминая его руками, затем – в холодной. Замочить рис в слегка подсоленной воде (1 часть риса к 2 частям воды). Поставить на огонь воду. Когда вода закипит, выложить рис. Помешивать ложкой, чтобы он не прилип ко дну. Откинуть его на дуршлаг, промыв сначала горячей водой, затем – холодной. В сковороду или кастрюлю положить 1–2 ст. ложки топленого масла. Далее почистить большую картофелину и измельчить ее на тонкие пластинки. Затем полностью покрыть ими дно посуды. Как только масло начнет закипать, можно закладывать в посуду рис, добавляя столовую ложку топленого масла; при этом рис перемешивать деревянной лопаткой. Затем налить в пароварку воды, в миску переложить все содержимое сковородки и накрыть крышкой. Время приготовления 15–20 минут. Готовый рис выложить в тарелке горкой, в середину положить масло и на какое-то время накрыть крышкой.

Овощи на пару

Состав: цветная капуста, корень сельдерея, тыква, болгарский перец, лук-порей, растительное масло – пропорции по выбору.

Все овощи помыть и порезать. Сложить в пароварку и варить. Время приготовления – 20 минут.

Запеканка овощная

Состав: капуста – 500 г, брюква и репа – 300 г, морковь – 700 г, сливочное масло – 150 г, изюм – 150 г, чернослив – 150 г, сахарный песок – 3 ст. ложки, соль; **для соуса:** молоко – 1 л, мука – 0,75 стакана.

Свежую капусту, морковь, брюкву и репу пошинковать мелкой соломкой, подлить к ним немного подсоленной воды и припустить до готовности. Откинуть на сито. Припущенные овощи положить в сковороду, добавить промытый чернослив без косточек и изюм, посыпать запеканку сахаром и поставить в духовку для запекания. При подаче запеканку полить соусом или подать его отдельно. Соус. Подсушенную муку при непрерывном помешивании развести горячим молоком так, чтобы не было комка, и проварить в течение 10 минут.

Картофель, сваренный на пару

***Состав:** картофель – 500 г, соль.*

В специальный котел с двойным дном до уровня сита налить воду, положить в сито очищенный картофель (клубни одинаковой величины или крупно нарезанный), посыпать мелкой солью и варить под крышкой. Сваренный на пару картофель полноценнее отварного. В нем больше минеральных солей, витамина С.

Цветная капуста отварная

***Состав:** цветная капуста – 800 г, соль, вода, оливковое масло – 4 ст. ложки, тертые сухари – 2 ст. ложки, 3 %-й уксус.*

Цветную капусту на время опустить в воду с солью и уксусом – это способствует удалению насекомых из капусты. Целиком или разделенную на соцветия капусту опустить в подсоленный кипяток, в который добавить молоко или уксус – они помогают сохранить белый цвет капусты. Варить капусту на слабом огне, затем шумовкой вынуть из воды, дать стечь воде на сите, выложить на блюдо, полить оливковым маслом и посыпать сухарями.

Помидоры фаршированные

***Состав:** помидоры – 500 г, рис – 100 г, отварное мясо – 75 г.*

С крепких красных помидоров срезать плодоножки и аккуратно ложкой вынуть мякоть. Для фарша сварить рис, добавить отварное мясо, мелко нарезанную мякоть помидоров, посолить, перемешать. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, сложить их на смазанный оливковым маслом противень и запечь в духовке.

Помидоры, фаршированные рыбой

***Состав:** помидоры – 1 кг, рыба (щука или треска) – 500 г, лук – 100 г, жир – 100 г, мука – 50 г, молоко – 100 г, яичный белок – 2 шт., петрушка, перец, соль, рис, клубника.*

Рыбу, освобожденную от костей, порезать на мелкие кусочки и сварить. Из клубники, рассычатого риса, молока, взбитого белка приготовить густой соус путем смешивания всех ингредиентов, посолить. Добавить в соус вареную рыбу и наполнить этой массой помидоры, предварительно удалив из них сердцевину. Фаршированные помидоры тушить в духовом шкафу

при невысокой температуре. Посыпать зеленью.

Морковь тушеная

***Состав:** морковь – 800 г, оливковое масло – 100 г, вода, соль, сахарный песок.*

Морковь промыть, очистить, сполоснуть, нарезать ломтиками. В кастрюлю налить оливковое масло, положить в него морковь, помешивая, разогреть, добавить немного воды, соль и сахарный песок и тушить до полной готовности под крышкой.

Фруктовые салаты

Салат из клубники

***Состав:** клубника – 500 г, сахарная пудра – 0,5 стакана, сливки – 1 стакан.*

Клубнику вымыть, нарезать мелкими кусочками или растереть, посыпать сахарной пудрой, оставить на 1–3 минуты в холодном месте. Затем массу залить сливками и перемешать.

Салат из рябины

***Состав:** рябина – 2,5 стакана, сахар, свекла или репа – 1 шт., сельдерей – 0,5 шт., брюква – 1 ломтик, сметанный соус – 0,5 стакана.*

Спелые, мягкие, неиспорченные ягоды рябины промыть, дать стечь воде, размять, добавить натертые на мелкой терке овощи и сахар, поддержать 1 час в прохладном месте, чтобы сахар растаял. Для смягчения вкуса рябины ее можно ошпарить кипятком, добавить соус.

Салат из клюквы

***Состав:** клюква – 2–3 стакана, сахар, морковь – 1–2 шт. или капуста – 100 г, брюква – 1 ломтик, репа – 1–2 шт., редька – 1 шт., сельдерей – 1 шт.*

Клюкву промыть, размять деревянной ложкой, заправить сахаром. При желании добавить тертую морковь, брюкву, репу или сельдерей, немного уменьшив количество клюквы.

Салат из брусники

Состав: брусника – 2–3 стакана, сахар, морковь – 1–2 шт. или капуста – 100 г, брюква – 1 ломтик, репа – 1–2 шт., редька – 1 шт., сельдерей – 1 шт.

Промытые и очищенные ягоды можно оставить целыми или размять, добавить сахар и держать 15–20 минут, чтобы сахар растаял. При желании добавить тертые овощи, несколько уменьшив количество брусники.

Салат из черники

Состав: черника – 500 г, ром – 1 ч. ложка, сахарная пудра – 0,5 стакана, сливки – 0,7 стакана.

Чернику перебрать, вымыть, сбрызнуть ромом, посыпать сахаром. Массу перемешать, залить сливками и снова перемешать. Вместо рома можно использовать лимонный сок.

Салат из черной смородины и моркови

Состав: морковь – 2 шт., черная смородина – 0,5 стакана, зелень петрушки – 1 ст. ложка, сметана – 1–2 ст. ложки, соль.

Морковь, лучше каротель, натереть на крупной терке, добавить полстакана очищенной от плодоножек черной смородины, немного зелени петрушки, посолить, заправить сметаной.

Салат из красной смородины

Состав: красная или белая смородина – 2–3 стакана, сахар – 2–3 ст. ложки, сметана – 0,5 стакана, очищенные орехи – 2–3 ст. ложки.

Промытую смородину снять с веточек, смешать с сахаром, положить в миску, залить сметаной и посыпать толчеными орехами.

Салат фруктово-овощной

Состав: апельсины, яблоки, сливы – по 150 г, морковь – 2 шт., белокочанная капуста – 100 г, сладкий перец – 100 г, сметана – 1 стакан, соль.

Подготовленные яблоки, морковь, капусту, сладкий красный перец и мякоть яблок нарезать соломкой, сливы (без косточек) – на четыре части, апельсины – ломтиками. Цедру измельчить на терке. Все смешать, слегка посолить и заправить сметаной или

сливками.

При подаче на стол салат посыпать тертой цедрой, оформить ломтиками апельсинов.

Салат фруктовый

Состав: апельсин – 100 г, яблоки – 100 г, сахарная пудра – 25 г, сыр – 125 г, сливки – 100 г.

Подготовленные апельсины, яблоки, сыр нарезать мелкими кубиками, к сливкам добавить сахарную пудру и взбить. Затем все осторожно перемешать и выложить в салатник.

Салат из грейпфрутов

Состав: грейпфруты – 2 шт., апельсины – 2 шт., яйцо (белок) – 1 шт., сахар – 1 ч. ложка, сахарная пудра.

Грейпфруты и апельсины очистить от кожуры, нарезать кружочками прямо в тарелке или салатнице, чтобы не вытек сок, посыпать сахаром. Сверху салат украсить взбитыми с сахарной пудрой белками.

Салат из апельсинов, бананов и дыни

Состав: апельсины – 2 шт., бананы – 2 шт., небольшая дыня – 1 шт., мед – 2 ст. ложки, кислый сок – 2 ст. ложки, толченые орехи – 2 ст. ложки, майонез.

Фрукты очистить. Апельсины и бананы нарезать кружочками, а дыню четырехугольными ломтиками и попеременно сложить на блюдо (по кругу или прямыми рядами). Залить смесью меда с соком, посыпать толчеными орехами, при желании добавить майонез.

Салат апельсиновый

Состав: апельсин – 3 шт., яблоки – 2 шт., груши – 2 шт., херес.

Очищенные апельсины, яблоки, груши нарезать тонкими ломтиками, смешать, положить в салатник горкой, сбрызнуть вином, полить хересом.

Салат «Оранж»

Состав: апельсины – 2 шт., яблоки – 2 шт., сахарный песок – 60 г, вино – 60 г, апельсиновая цедра – 20 г, вода – 30 г.

Сварить винный сироп. Для этого вино, сахарный песок, воду прокипятить и остудить. Апельсины, яблоки очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Все перемешать и залить приготовленным сиропом.

Подавать в креманках, посыпав сверху апельсиновой цедрой.

Салат из лимонов и яблок

Состав: лимоны – 2 шт., яблоки – 4 шт., сахар – 150 г.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Лимоны очистить, удалить зерна, мякоть мелко нарезать. Яблоки и лимоны уложить слоями в салатницу, посыпав каждый лимонный слой сахаром. На 2–3 часа поставить в холодное место.

Салат «витаминовый»

Состав: яблоки – 2 шт., апельсин – 2 шт., бананы – 2 шт., сахар.

Фрукты очистить, нарезать ломтиками или брусочками, перемешать, добавив немного сахара (5 г). По ставить в холодное место на 1–1,5 часа для того, чтобы фрукты выделили сок. По желанию можно добавить любые сочные, сладкие фрукты и ягоды (абрикосы, дыни, клубнику и т. п.). Можно заправить салат чайной ложкой ликера.

Десертный салат

Состав: яблоки – 5–6 шт., апельсин или лимон – 1 шт., сахарная пудра – 1 ст. ложка, орехи – 50 г или сырые желтки – 2 шт.

Яблоки вымыть, снять кожицу, вынуть сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, добавить несколько долек апельсина или лимона, уложить в салатницу, посыпать сахарной пудрой и измельченными орехами. Вместо орехов можно заправить салат сырыми желтками, растертыми с сахарной пудрой.

Салат из яблок с изюмом

Состав: яблоки – 3 шт., изюм – 1 горсть, сахар – 2 ст. ложки, лимон – 1 шт., грецкие орехи – 1 горсть.

Очищенные яблоки нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Изюм перебрать, промыть, ошпарить, охладить. Орехи очистить, измельчить, подсушить. Подготовленные продукты соединить, заправить лимонным соком с сахаром, посыпать орехами, украсить лимоном.

Салат из яблок

***Состав:** яблоки – 3 шт., сок от половины лимона, очищенный растертый миндаль – 0,5 стакана, изюм – 1 горсть, сахарная пудра – 2 ст. ложки.*

Яблоки очистить от кожуры, разрезать на четыре части, удалить сердцевину, затем нарезать на тонкие дольки, переложить на тарелку или в салатник, сбрызнуть лимонным соком, посыпать растертым миндалем, изюмом, добавить сахарную пудру, массу перемешать.

Салат из яблок, моркови и изюма

***Состав:** яблоки – 3 шт., морковь – 3–4 шт., изюм – 0,5 стакана, сметана – 0,5 стакана, сахар – 1 ч. ложка.*

Морковь натереть на мелкой терке, яблоки нарезать соломкой. Распарить изюм и добавить в салат. Все заправить сладкой сметаной и перемешать.

Салат из груш, вишни и слив

***Состав:** груши – 300 г, вишня – 100 г, слива – 100 г, сахар – 100 г, сливки – 150 г.*

Груши очистить, удалить из них сердцевину, поварить в небольшом количестве воды с сахаром, охладить, нарезать кусочками, из вишни удалить косточки, сливы разрезать пополам, удалить косточки, все перемешать, добавить сахар и сливки.

Салат из абрикосов

***Состав:** абрикосы – 400 г, лимон – 1 шт., ядра грецких орехов – 100 г, коньяк (или ликер) – 50 г, сахарная пудра – 50 г.*

Абрикосы разрезать пополам, удалить косточки, лимон вместе с цедрой нарезать мелкими кусочками, удалив семена, грецкий орех измельчить, все перемешать, заправить коньяком, посыпать сахарной пудрой, украсить половинками ядер грецких орехов, поставить на 1 час в холодильник.

Салат из абрикосов со взбитыми сливками

Состав: абрикосы – 500 г, лимонный сок – 1 ч. ложка, сливки – 0,5 стакана, сахарная пудра – 1–2 ст. ложки.

Мытые абрикосы разрезать по бороздке на половинки, удалить косточки, затем нарезать дольками, переложить на тарелку или в салатницу, сбрызнуть лимонным соком. Охлажденные сливки взбить до загустения, примешать сахар и залить ими приготовленные абрикосы.

Салат из персиков и груш

Состав: персики – 200 г, груши – 200 г, лимон – 1 шт., сахарная пудра – 50 г.

Персики и груши, освобожденные от сердцевин, нарезать кубиками, лимон вместе с цедрой нарезать мелкими кусочками, удалив семена, все перемешать, посыпать сахарной пудрой.

Салат из персиков со сметаной

Состав: персики – 500 г, лимонный сок, сметана – 0,5 банки, сахарная пудра – 1–2 ст. ложки.

Мытые персики разрезать по бороздке на две половинки, удалить косточки, нарезать на дольки, переложить на тарелку или в салатник; сбрызнуть лимонным соком. Охлажденную сметану взбить с сахаром и залить ею приготовленные персики.

Фруктовый салат «Солнечный»

Состав: абрикосы – 200 г, сливы – 200 г, желтая черешня – 200 г, смородина – 100 г, майонез – 200 г, сгущенное молоко – 100 г.

Абрикосы, сливы и черешню освободить от косточек, нарезать кусочками, смешать со смородиной и заправить майонезом, смешанным со сгущенным молоком.

Салат со сливками

Состав: абрикосы – 100 г, клубника – 40 г, орехи – 30 г, сливки – 50 г, сахарный песок, лимонный сок.

Абрикосы освободить от косточек и нарезать ломтиками, свежую клубнику промыть и обсушить на воздухе. Все

перемешать. Добавить лимонный сок.

Подавать в салатнике со взбитыми с сахаром сливками и тертыми орехами.

Салат из бананов со сливками

Состав: бананы – 600 г, сладкие сливки – 200 г, мандарины – 200 г.

Бананы и мандарины очистить, нарезать кусочками, смешать со сливками.

Кубинский фруктовый салат

Состав: ананас – 3 ломтика, банан – 2 шт., яблоко – 2 шт., гроздь винограда – 1 шт., майонез – 0,5 стакана, сгущенное молоко или крем из сливок – 0,5 стакана, зеленые листья салата.

Ананас, бананы и яблоки нарезать дольками или кубиками, добавить ягоды винограда. Майонез смешать со сгущенным молоком и осторожно перемешать с фруктами. Салат хорошо охладить и подать на блюде, украшенном листьями зеленого салата. Соус может быть приготовлен также из 2 столовых ложек томатного кетчупа и 0,5 стакана сгущенного молока.

Салат праздничный в корзине

Состав: спелая желтая дыня – 300 г, спелый арбуз – 300 г, черный виноград – 1 гроздь, грецкие орехи – 100 г, лимон – 1 шт., сахарная пудра – 100 г, коньяк – 100 г.

Дыню и арбуз нарезать кубиками, ядра грецких орехов измельчить, лимон нарезать вместе с цедрой, удалив семена, все перемешать, добавив ягоды черного винограда. Для того чтобы оформить салат, следует взять целый арбуз (или дыню) и вырезать из него вазу в виде корзины с ручкой. Мякоть удалить и использовать для приготовления салата. Готовый салат поместить в корзину из арбузной корки, посыпать сахарной пудрой, заправить коньяком и поставить на 1 час в холодильник.

Салат «Цветущий сад»

Состав: сливы – 100 г, яблоки – 75 г, груши – 75 г, орехи – 30 г, сахарная пудра, сливки – 50 г, сироп – 30 г.

Из слив вынуть косточки и нарезать дольками, яблоки и груши нарезать ломтиками, все перемешать, полить клубничным

сиропом и выложить в креманку, сверху положить шапкой взбитые сливки с сахарной пудрой, посыпать тертыми орехами.

Салат из ежевики

Состав: ежевика – 2 стакана, крыжовник или виноград – 1 стакан, сливы или чернослив – 1 стакан, кислое яблоко – 1 шт., дыня – 2–3 ломтика, красная смородина – 1 стакан, ягодный сироп – 1 стакан. Сливы разрезать на четыре части, удалить косточки. Ягоды разрезать пополам, из винограда удалить семечки, яблоко натереть, дыню нарезать кубиками, смородину отделить от веточек. Фрукты и ягоды слоями уложить в стеклянную миску, залить ягодным сиропом.

Салат из черешни и вишни

Состав: черешня – 1 стакан, вишня – 1 стакан, ром – 1 ч. ложка, растертые орехи – 0,5 стакана, сливки – 0,5 стакана, сахарная пудра – 1–2 ст. ложки.

Черешню и вишню вымыть, удалить косточки, переложить в тарелку (или в салатник), сбрызнуть ромом, посыпать орехами, залить сливками, в которых предварительно размешать сахар; массу перемешать. Перед подачей на стол салат охладить.

Салат из фиников

Состав: финики – 300 г, орехи или фисташки – 100 г, яблоки – 100 г, сливки – 150 г, лимонный сок, лимонная цедра.

Вымытые в дуршлаг финики отцедить, нарезать полосками. Орехи истолочь, добавить тертую цедру вымытого предварительно лимона. Размешать все со сливками и нарезанными полосками яблоками, подкислить.

Десерты

Омлет с вишней

Состав: вишня – 750 г, молоко – 1 стакан, мука – 1 стакан, яйца – 2 шт., соль – 1 щепотка.

Муку размешать с молоком, вбить в эту массу яйца, добавить соль и замесить тесто (негустое, как сметана). Половину полученного теста влить в разогретую и смазанную жиром сковороду. На него положить слой вишни, освобожденной от

косточек и посыпанной сахаром, и залить тестом. Запекать в умеренно нагретой духовке 40 минут, вынуть, разрезать на части и посыпать сахаром.

Омлет с яблоками

Состав: яйца – 2 шт., соль – 2 щепотки, сахарная пудра – 3 ч. ложки, мука – 0,5 стакана, маргарин – 0,6 ст. ложки, сливочное масло – 0,6 ч. ложки, сахарная пудра – 1 ст. ложка; **для начинки:** яблоки – 300 г, сахарная пудра – 2 ст. ложки, изюм – 2 ст. ложки.

В молоке размешать соль, яичные желтки, сахарную пудру, затем, постоянно помешивая, всыпать муку и хорошо перемешать. После этого ввести взбитые в крепкую пену яичные белки и осторожно перемешать. Массу вылить в хорошо нагретую с маргарином сковороду и жарить с обеих сторон. В смазанную маргарином и посыпанную мукой форму положить омлет, смазав его сверху яблочной начинкой. Для ее приготовления яблоки без кожицы и сердцевины нарезать ломтиками. Влить не много воды и варить до получения густой массы. Когда она немного остынет, добавить сахарную пудру и изюм, хорошо перемешать. Затем положить еще омлет, также смазанный яблочной массой. И вновь омлет, но смазанный сливочным маслом. Запекать в духовке.

При подаче омлет нарезать на порции, посыпать сахарной пудрой.

Омлет с яблоками и морковью

Состав: яйца – 6 шт., молоко – 1 стакан, сливочное масло – 2 ст. ложки, корица (на кончике ножа), яблоки – 1 шт., морковь – 1 шт.

Яблоки очистить, нарезать ломтиками и слегка потушить 2–3 минуты с небольшим количеством сливочного масла. Яйца взбить, постепенно добавляя молоко, в конце взбивания ввести соль и корицу, перемешать. В смазанную сливочным маслом форму положить ломтики яблок, на них – натертую сырую морковь и залить приготовленной яично-молочной смесью. Запечь в духовом шкафу в течение 15–20 минут. Подавать горячим.

Чернослив, фаршированный творогом

Состав: чернослив – 150 г, творог – 60 г, сахар – 1,5 ст. ложки, толченые ядра орехов – 30 г, ликер – 15 г.

Из чернослива вынуть косточки и нафаршировать творогом, протертым с сахарным песком. Выложить горкой на небольшую сковороду и запечь в духовке. Готовый чернослив полить ликером и посыпать измельченными орехами. Подать фаршированный чернослив горячим.

Тыква, тушенная с яблоками

Состав: тыква – 1 кг, яблоки – 600 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, сахар – 1 ст. ложка, вода – 0,3 стакана.

Тыкву помыть и очистить, нарезать кубиками в 1 см. Добавить очищенные и мелко нарезанные яблоки, сахар, сливочное масло и тушить до готовности. Перед подачей на стол можно посыпать корицей и орехами.

Клубника с творогом

Состав: клубника – 800 г, сахар – 0,5 стакана, творог – 300 г, молоко – 1 стакан, ванилин – 1 щепотка.

Клубнику положить в порционные тарелки, посыпать сахаром и залить взбитой массой творога, смешанного с молоком и ванилином.

Клубника в ванильном креме

Состав: молоко – 2 стакана, сахарный песок – 0,5 стакана, ванильный сахар – 0,3 стакана, яйца – 2 шт., кукурузный или картофельный крахмал – 2 ст. ложки, сахарная пудра для взбивания белковой пены – 2 ст. ложки, клубника – 2 стакана.

В 1,5 стаканах молока размешать сахар, ванильный сахар; жидкость довести до кипения. В оставшемся молоке размешать яичные желтки, кукурузный крахмал. Массу примешать в кипящее молоко, довести до кипения и снять с огня. В густую белковую пену, взбитую из яичных белков, добавить сахар; пену снова взбить и примешать к горячему крему. Вымытую клубнику, с предварительно удаленной плодоножкой, нарезать кусочками и примешать к охлажденному крему. Массу выложить в вазу или салатницу, сверху украсить тертым шоколадом, клубникой. Подавать на стол в охлажденном виде.

Сладкое блюдо из клубники

Состав: клубника – 500 г, пудра сахарная – 0,5 стакана,

лимон – 2 шт., ликер – 2 ч. ложки, сметана.

Клубнику перебрать, промыть и удалить плодоножки. Затем посыпать сахарной пудрой, добавить лимонный сок и цедру. Выдержать на холоде 2 часа и подать с подслащенной сметаной.

Малина с белковой пеной

Состав: яичные белки – 4 шт., сахарная пудра – 1 стакан, малина – 400 г.

Из яичных белков взбить густую белковую пену, добавить в нее сахар и снова взбивать до загустения. Мытую малину, предварительно устранив у нее плодоножки, размять и примешать к белковой пене. Готовую пену выложить в бокалы и подать в охлажденном виде с печеньем, кексами и сухариками.

Дыня, начиненная черешней

Состав: дыня – 1 шт., черешня – 2 стакана, сахар – 2 ст. ложки.

Маленькую дыню разрезать пополам, удалить из нее мякоть и семена. Извлеченную мякоть мелко порезать и смешать с черешней, из которой предварительно удалить косточки. Все еще раз мелко порубить, можно посыпать сахарным песком. Приготовленной массой наполнить обе половинки дыни. Перед подачей к столу охладить.

Сладкое заливное

Состав: пустые яичные скорлупки с аккуратными отверстиями – 10 шт., виноград – 100 г, вишня – 100 г, листочки мяты – 10 шт., кусочки 1 банана, черника – 100 г, желатин – 2 ст. ложки, подслащенная вода – 400 мл.

Замочить желатин в 100 г холодной воды и дать ему набухнуть. На это потребуется около часа. Мяту разделить на отдельные листочки и опустить на дно каждой скорлупки. Ягоды и фрукты нарезать на мелкие кусочки и в произвольном порядке поместить поверх мяты. Желательно брать ингредиенты разного цвета, что будет смотреться более привлекательно. После того, как желатин разбухнет, растворить его в горячей воде с сахаром. Яичную скорлупу, наполненную фруктами, залить доверху этой водой и поставить в холодильник на ночь. Когда желе застынет, счистить скорлупу и выложить на тарелочки.

Желе из ягод

Состав: сок ягодный – 2 стакана, сахар – 2 стакана, белое столовое вино – 2 стакана, лимон – 1 шт., желатин – 30 г.

Из ягод выдавить сок, добавить сахар, белое столовое вино, лимонный сок, довести до кипения, положить желатин, растворенный в теплом вине, хорошо перемешать, разлить в формы и поставить в холодное место.

Желе земляничное или малиновое

Состав: земляника или малина – 500 г, сахарная пудра – 200 г, желатин – 25 г.

Землянику или малину перебрать, освободить от плодоножек, промыть в кипяченой проточной воде и разложить в глубокие фарфоровые тарелки рядами, пересыпая сахарной пудрой, затем тарелку поставить в холодильник на 4 часа. По истечении этого времени слить сок с ягод и добавить воды в таком количестве, чтобы получилось 300 г жидкости.

Предварительно замоченный в холодной воде желатин соединить с полученным сиропом, довести, помешивая, до кипения, снять с плиты, процедить, дать остыть и разлить.

Желе из груш с вином

Состав для сиропа: белое вино – 2 ст. ложки, желатин – 10 г; остальное, как в рецепте «Желе из свежих груш».

Груши очистить от кожицы, нарезать кусочками, залить водой, всыпать сахар и варить до готовности, следя за тем, чтобы они не разварились. Затем вынуть и уложить в большую форму или в вазочки. Сироп процедить и измерить стаканом. Добавить в него белое вино и желатин, растворенный в части сиропа. Залить груши сиропом и поставить на холод. Застывшее желе подать с сиропом или со сметаной.

Желе из свежих груш

Состав: груши без сердцевины – 150 г, сахар – 3 ст. ложки, желатин – 3 ч. ложки, лимонная кислота, вода – 300 г.

Мякоть груш нарезать дольками и проварить в воде, под кисленной лимонной кислотой. Отвар процедить, ввести подготовленный желатин и довести до кипения. Вареные нарезанные дольками груши положить в форму или креманку,

залить желе и охладить.

Вишневое желе

Состав: вишневое желе – 90 г, желатин – 2 ст. ложки, консервированная вишневая начинка для пирога – 630 г, кипяток – 1 стакан.

Выложить желе в миску, добавить растворенный в кипятке желатин тщательно перемешать. Добавить начинку для пирога, опять перемешать. Вылить в сервировочную миску и поставить в холодильник до готовности.

Желе из абрикосов

Состав: абрикосовое желе – 200 г, ананасы – 250 г, взбитые сливки – 500 мл, взбитый сливочный сыр – 250 г, ледяная вода – 1 стакан, сахар – 1 стакан.

Положить сливочный сыр с сахаром в чашку и растопить в микроволновке. Добавить ананасы. Добавить желе и половину стакана ледяной воды. Поставить в холодильник для застывания. Полить взбитыми сливками и поставить в холодильник.

Желе из дыни

Состав: дыня – 500 г, сахар – 1,5 стакана, лимонный сок – 1 ст. ложка, желатин – 2 ст. ложки, вода – 2,5 стакана.

Спелую дыню очистить от кожуры и зерен, отжать из нее сок. Сварить на воде сахарный сироп, ввести в него набухший желатин и довести смесь до кипения, после чего смешать сироп с отжатым соком дыни и лимона и снова довести смесь до кипения, после чего разлить в порционную посуду и поставить в холодное место для застывания желе.

Салат с желе и с черникой

Состав: ваниль – 1 ч. ложка, виноградное желе – 120 г, горячая вода – 2 стакана, желатин – 2 ст. ложки, измельченные орехи пекан или грецкие – 1 стакан, консервированный ананас – 600 г, сметана – 1 стакан, сахар – 1 стакан, мягкий сливочный сыр – 240 г, свежая черника – 1 стакан, черничная начинка для пирога – 630 г.

Растворить желатин в горячей воде. Добавить ананас, начинку, чернику и орехи. Вылить в форму и поставить в

холодильник до застывания. Смешать сливочный сыр, сметану, сахар и ваниль. Выложить на застывшее желе, сверху выложить немного черники.

Желе с йогуртом

Состав: взбитые сливки – 500 мл, кипяток – 1 стакан, растворимый ванильный пудинг – 20 г, клубничное желе – 200 г, клубничный йогурт – 150 мл.

Залить желе и пудинг кипятком, тщательно размешайте. Дать смеси немного остыть. Добавить йогурт и взбитые сливки, перемешать. Поставьте в холодильник на 2 часа.

Бланманже зеленое из фисташек

Состав: сладкий миндаль – 100 г, фисташки – 0,7 стакана, сахар – 0,7 стакана, горький миндаль – 4–5 шт., желатин – 40 г.

Мин даль обварить, очистить, истолочь, как можно мельче, развести двумя стаканами кипятка, вскипятить, процедить; фисташки очистить от верх ней кожицы, мелко истолочь, залить стаканом кипятка, вскипятить, процедить и вылить в миндальное молоко. Всыпать сахар, вскипятить, влить желатин, раз мешать, выложить в форму и охладить.

Ягодный десерт

Состав: ванильный пудинг – 150 г, вода – 3 стакана, взбитые сливки – 400 мл, малиновое желе – 150 г, пудинг из тапиоки – 150 г, свежая малина – 500 г.

Тапиока – зернистый крахмалистый продукт. В маленькую кастрюльку поместить пудинг и желе. Добавить 3 стакана воды и мешать до однородного состояния. Довести до кипения и прокипятить минуту. Вылить в большую чашу и оставить на ночь в холодильнике. Затем хорошо смешать и добавить холодные взбитые сливки и еще раз хорошо перемешать. Образуются маленькие комочки от тапиоки, не пытайтесь от них избавиться. В конце аккуратно добавить свежую малину, стараясь сохранить ягоды целыми.

Напитки

Настой шиповника

Состав: плоды шиповника; вода; сахар (по желанию); сухофрукты (по желанию).

Промывать ягоды под проточной водой. Затем высыпать их в термос с расчетом 1 ст. ложка плодов на 1 стакан воды. Плоды лучше измельчить, так им будет проще отдавать свои полезные свойства. В термос также можно закинуть небольшую горсть изюма или кураги. После того, как все ингредиенты находятся внутри, залить их не кипятком, а водой 8 °С. В термосе должно остаться немного воздуха, чтобы отвар мог «дышать». Завариваться шиповник должен 7–8 часов. Пить по полстакана 3 раза в день. Если заваривать шиповник без сахара, то очень полезно пить его потом с медом.

Отвар шиповника

Состав: плоды шиповника – 100 г, вода – 1 л.

Первый способ. Отсортированные плоды сушеного шиповника красно-оранжевого цвета моют, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь и кипятят 10 минут. Накрывают крышкой, охлаждают и настаивают в течение суток. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток, так как со временем количество витамина С уменьшается.

Второй способ. Сушеные плоды шиповника моют, после стекания воды слегка дробят деревянной толкушкой в эмалированной посуде, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь, кипятят 8 минут, накрывают крышкой, охлаждают и настаивают в течение 12 часов. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток.

Дневная норма для детей – четверть стакана, для взрослых – полстакана.

Морс из шиповника

Состав: свежие ягоды шиповника – 1 кг, вода – 1 л, сахар – 200 г, лимонная кислота – 1–2 г.

Измельченные плоды заливают кипящей водой (одна часть ягод, одна часть воды) и оставляют на 1–2 дня, после этого прессуют. Возможно также измельченные ягоды шиповника нагревать примерно 30 минут в воде при 80 °С, а затем в горячем виде прессовать. В процеженный или отстоявшийся сок добавляют 0,2 кг сахара и 1–2 г лимонной кислоты (на 1 л сока). Такой морс богат витамином С (50–80 мкг%) и является ценным продуктом, особенно в весенний период. Для приготовления морса рекомендуют использовать плоды с кустов садового шиповника, содержащий до 1000 мкг% витамина С.

Напиток из шиповника

***Состав:** шиповник (сухие плоды) – 3 ст. ложки, черника (сушеная) – 1 ст. ложка, вода – 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) – 4 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки.*

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить. Напиток особенно полезен людям, страдающим нарушением обмена веществ и сахарным диабетом.

Компот

***Состав:** курага – 50 г, чернослив – 100 г, изюм – 50 г, сахарный песок – 0,5 стакана.*

Чернослив, изюм, курагу промыть 2–3 раза в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

Кисель из сухофруктов с сухарями

***Состав:** пшеничные сухари – 200 г, сухофрукты – 100 г, сахар – 100 г, картофельный крахмал – 55 г, вода – 600 г.*

Подсушенные сухари залить водой, добавить замоченные сухофрукты и варить до размягчения, затем отвар процедить, добавить в него растворенный в воде крахмал и вновь довести до кипения.

Кисель из черники

Состав: черника – 150 г, сахарный песок – 120 г, крахмал – 45 г, лимонная кислота – 1 г.

Чернику перебрать, промыть, поместить в кастрюлю, залить горячей водой и варить до полного размягчения. Отвар процедить, размять, снова залить горячей водой и процедить. В отвар всыпать сахарный песок, добавить лимонную кислоту, нагреть его до кипения, снять с огня, влить разведенный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, снять с плиты, разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

Кисель из пареной калины

Состав: калина – 150 г, сахар – 10 г, крахмал – 40 г.

Калину положить в глиняный горшочек или кастрюлю, добавить немного воды, плотно закрыть крышкой и парить в духовом шкафу 2–3 часа. После этого калину протереть через сито, развести горячей водой, добавить сахар, довести до кипения и ввести разведенный крахмал.

Мусс из брусники

Состав: брусника – 300 г, яичные белки – 3 шт., мед или сахар.

Промытую бруснику протереть через сито, добавить мед или сахар. Яичные белки взбить, постепенно, по ложке, добавляя в них приготовленную массу.

Мусс морковный

Состав: морковь – 300 г, лимон – 0,5 шт., сахар, яичные белки – 3 шт., масло – 1 ст. ложка, желатин.

Морковь натереть на терке и потушить с маслом. Стереть на терке цедру с лимона, добавить в морковь вместе с сахаром и лимонным соком (по вкусу). Белки взбить, добавляя в них по ложке остывшее морковное пюре. Подать мусс сразу после приготовления с молоком или ванильным соусом. При взбивании добавить разведенный желатин.

Питание при холецистите

Общие правила питания

Холецистит – воспаление желчного пузыря, возникающее при неправильном питании. Диета при холецистите является основным способом лечения, приводящим к выздоровлению.

Цель назначения особого питания при холецистите – уменьшение воспаления, нормализация процесса пищеварения и выведение желчи из желчного пузыря. Для этого следует употреблять в пищу:

- легкоусвояемые жиры (растительное масло),
- продукты с высоким содержанием солей магния.

Полностью должны быть исключены жареные продукты. Общая калорийность пищи – 2200–2500 ккал в сутки.

Полезные продукты:

- молочные продукты: творог, молоко, кефир, йогурт;
- нежирные сорта птицы;
- мясо: телятина, говядина, белое куриное мясо, индейка;
- рыба: минтай, хек, судак, щука, форель;
- морепродукты: кальмары, мидии, креветки, устрицы;
- сладкие ягоды и фрукты;
- овощи: огурцы, морковь, картофель, кабачки, капуста, помидоры, свекла;
- яйца: два в неделю;
- 15 г сливочного масла в день;
- оливковое масло до 30 мл в сутки;
- крупы, кроме пшенной;
- хлеб подсушенный или черствый, из отрубей, можно есть сухарики, вчерашний хлеб;
- сухие виды печенья;
- вареники и печеные пирожки из несдобного теста;
- супы вегетарианские, из протертых овощей;
- свекольник;
- фруктовые супы;
- молочные супы;
- щи без мяса;
- суп из разваренного гороха;
- кисель;
- некрепкий чай с лимоном;
- компот из протертых фруктов;
- натуральный кофе с добавлением молока;
- сладкие фруктовые соки без сахара;
- отвар шиповника.

Суточная норма жидкости при холецистите должна быть доведена до 2,5 л. Поступление напитков в организм способствует более интенсивному выходу желчи.

Исключить продукты:

- гусь;
- свинина;
- баранина;
- утка;
- колбасы;
- сало любого вида;
- копчености;
- жирная рыба: скумбрия, треска, терпуг;
- рыбные, грибные и мясные бульоны;
- печень;
- куриный жир;
- почки;
- копченая, консервированная и соленая рыба;
- маринады;
- консервы;
- шпинат и щавель;
- редис, лук и чеснок;
- выпечка из слоеного и дрожжевого теста;
- свежий хлеб;
- жареные пирожки;
- кислые фрукты;
- какао и шоколад;
- бобовые: горох, фасоль, бобы;
- употребление соли должно быть ограничено;
- любой алкоголь должен быть исключен полностью.

Блюда при холецистите

Закуски

Салат из моркови и свеклы

Состав: свекла – 1 шт., морковь – 2 шт., зеленый рубленый лук – 1 ст. ложка, майонез – 3 ст. ложки.

Очищенные морковь, свеклу нарезать соломкой, уложить в салатник, заправить майонезом и сверху посыпать зеленым рубленым луком.

Салат из моркови с листьями барбариса

Состав: морковь – 5 шт., майонез – 3 ст. ложки, рубленые листья барбариса – 3 ст. ложки.

Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Листья барбариса промыть и мелко порубить. Морковь и листья барбариса смешать, заправить майонезом и украсить листочками барбариса.

Салат из моркови и смородины

Состав: морковь – 400 г, красная смородина или клюква – 150 г, сметана – 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки – 1 ст. ложка, соль, сахар.

Вымытую и очищенную от кожицы морковь сполоснуть, натереть на грубой терке. Смородину вымыть и протереть сквозь сито. Полученное пюре размешать с морковью, заправить по вкусу солью и сахаром.

Выложить на блюдо, полить густой сметаной и посыпать зеленью.

Салат из свеклы с черносливом

Состав: свекла – 4 шт., чернослив – 4 шт., лимон – 4 дольки, кефир – 0,5 стакана, рубленая зелень сельдерея – 2 ст. ложки, соль.

Очищенную свеклу натереть на крупной терке. Чернослив промыть, залить равным количеством воды и довести до кипения. Да лее оставить для набухания на 20–25 минут. Из чернослива удалить косточки. К свекле добавить чернослив, дольки лимона,

соль, заправить кефиром. Сверху салат посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Салат из свеклы с клюквой

Состав: свекла – 3 шт., клюква – 0,5–1 стакан, сахар, сметана – 0,5 стакана или растительное масло – 1 стакан.

Вымытую свеклу очистить и мелко натереть. Клюкву промыть и размять, смешать со свеклой и заправить сахаром, добавить сметану или растительное масло. Можно использовать также отваренную свеклу.

Салат из печеной свеклы

Состав: свекла – 3 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, уксус – 0,25 стакана, укроп или зелень петрушки, соль, перец.

Испечь в духовке свеклу, очистить, нарезать со ломкой, посолить, поперчить, добавить масло, уксус, перемешать и всыпать зелень укропа или петрушки. Подавать салат к жареному и вареному мясу.

Салат из красного перца с крапивой

Состав: сладкий красный перец – 6 стручков, листья крапивы – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, морковь – 1 шт., зелень мяты – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, перец, соль.

Стручковый перец нарезать соломкой, крапиву мелко порубить, морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

Салат из моркови с крапивой

Состав: морковь – 5 шт., рубленые листья крапивы – 4 ст. ложки, кефир – 0,5 стакана, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки.

Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с тщательно вымытыми и рублеными листьями крапивы, заправить кефиром, сверху посыпать рубленым зеленым луком и украсить листьями крапивы. Дать салату отстояться 3–4 часа и подать на стол.

Супы

Перловый молочный слизистый суп

***Состав:** перловая крупа – 40 г, вода – 700 мл, сливочное масло – 20 г, молоко – 150 г, сахар, половина яичного желтка.*

Промытую крупу залить холодной водой и варить на слабом огне под крышкой не менее 3 часов. Затем протереть сквозь сито вместе с жидкостью и довести до кипения. Заправить кипяченым слегка остуженным молоком, смешанным с сырым яичным желтком, добавить сахар, сливочное масло.

Суп-пюре из рыбы

***Состав:** рыба – 750 г, мука – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., петрушка – 1 шт., масло – 4 ст. ложки, лук – 2 шт.*

Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с кореньями и луком поставить варить для бульона. Мякоть рыбы нарезать кусочками и тушить с маслом и мелко нарубленным луком. В кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами рыбного бульона, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 15–20 минут. После варки суп процедить и протереть сквозь сито, развести горячим молоком, по вкусу положить соль и заправить маслом; по желанию прибавить яичные желтки, смешанные с молоком. Подавать суп можно с кусочками рыбы или с фрикадельками. Для приготовления фрикаделек оставить 100 г рыбного филе. Отдельно подать гренки. Этот суп можно приготовить из карпа, корюшки, наваги, трески, судака, кеты и другой рыбы.

Суп-пюре из риса

***Состав:** рис – 1 стакан, масло – 3 ст. ложки, молоко – 3–4 стакана.*

Стакан риса промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить четырьмя стаканами горячей воды, добавить немного соли и варить 35–40 минут. Часть риса оставить на гарнир, остальной вместе с отваром протереть сквозь сито. Полученное рисовое пюре развести горячим молоком, прогреть, прибавить соль и масло. В готовый суп можно положить вареный рис по 1 столовой ложке на тарелку. Отдельно подать гренки.

Овсяный суп-пюре с картофелем

Состав: картофель – 1 шт., овсяные хлопья – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей – 0,5 корня, цветная капуста – 2–3 соцветия, сливочное масло – 50 г, молоко – 100 мл, соль, зелень петрушки, вода – 750 мл.

Картофель нарезать кубиками, коренья соломкой, овсяные хлопья промыть. Положить все в подсоленный кипяток и варить до готовности. Затем протереть суп через сито или дуршлаг, добавить масло, влить раз болтанный в небольшом количестве воды желток, молоко, снять с огня и всыпать измельченную зелень петрушки.

Суп-пюре из овощей

Состав: морковь – 150 г, репа – 150 г, картофель – 200 г, лук-порей – 100 г, рис – 0,5 стакана, зеленый горошек – 100 г, масло – 3 ст. ложки, молоко – 2 стакана.

Морковь, репу и белые части лука-порея мелко нарезать, сложить в кастрюлю, прибавить 2 столовые ложки масла и тушить в течение 10–15 минут. Затем влить 4 стакана воды, добавить картофель и промытый рис, кастрюлю накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить в течение 30–35 минут. Овощи вместе с отваром протереть сквозь сито, развести двумя стаканами горячего молока, положить соль, масло и размешать. При подаче на стол положить в суп сваренный зеленый или консервированный горошек. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре морковный

Состав: морковь – 320 г, мука для белого соуса – 20 г, сливочное масло – 20 г, молоко – 150 г, яйцо – 0,25 шт., бульон – 700 г, рисовая крупа – 20 г, гренки – 40 г.

Подготовленную морковь запассеровать на сковороде, затем припустить в бульоне до готовности и протереть. Протертую морковь соединить с белым мясным или рыбным соусом, разбавить бульоном, добавить соль по вкусу, довести до кипения. Заправить яично-молочной смесью и сливочным маслом. При подаче в готовый суп можно положить рассыпчатый рис. Отдельно подают маленькие гренки.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: цветная капуста – 200 г, масло – 40 г, мука – 40 г, сметана – 60 г, отвар – 800 г, зелень – 10 г, соль.

Перебранную и промытую цветную капусту отварить в небольшом количестве воды, протереть вместе с отваром, добавить белый соус, соль и довести до кипения. Суп заправить сметаной и сливочным маслом, посыпать зеленью. К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Щи с крупой

Состав: крупа – 20 г, томат-паста – 50 г, квашеная капуста – 200 г, морковь – 40 г, петрушка – 10 г, жир – 20 г, бульон или вода – 850 г, соль.

Квашеную капусту порубить и потушить. Крупу (рисовую, перловую, пшено) перебрать и промыть. Коренья нарезать мелкими кубиками и запассеровать. В конце пассерования добавить томат. Засыпать в кипящий бульон крупу, довести до кипения, заложить тушеную капусту и варить 15–20 минут. Затем опустить пассерованные овощи и в самом конце варки добавить соль. Подать со сметаной и зеленью.

Щи рыбные

Состав: филе трески – 300 г, вода – 2 л, морковь – 2 шт., корни сельдерея и петрушки – по 1 шт., мука – 25 г, яичный желток – 1 шт., соль, перец; **для фрикаделек:** филе – 300 г, яичные белки – 2 шт., крахмал – 30 г, сметана – 25 г, орехи – 10 г, соль.

Из костей и головы рыбы сварить бульон, положить в него морковь, корни сельдерея и петрушки, нарезанные кругляшами, и на медленном огне отварить до готовности. Затем влить разведенную водой пассерованную муку. Готовый бульон процедить, добавить нарезанную соломкой морковь, рыбные фрикадельки, посолить, поперчить и поварить еще 5–10 минут. В конце варки ввести взбитый желток.

Приготовление фрикаделек. Филе трески пропустить через мясорубку и добавить взбитые яичные белки, крахмал, сметану, молотые орехи, соль. Отварить в подсоленной воде в течение 10 минут, снимая пену.

Суп с лимоном

Состав: телятина – 500 г, рис – 0,5 стакана, вода – 3 л, лимон – 1 шт., петрушка, морковь – 2 шт., сельдерея, мука – 1 ст. ложка, сметана – 1 стакан, желтки – 2 шт., масло – 1 ст. ложка, соль.

Сварить телятину с мелко нарезанными кореньями. Вынуть мясо. Муку растереть с маслом и разбавить бульоном. Смесь вылить в суп, прокипятить, добавить сметану, растертую с желтками, проварить на пару, не давая кипеть. В миску для супа положить тонкие кружочки лимона, очищенные от зерен. Туда же добавить нарезанную мелкими кусками телятину, залить все горячим супом и, вымешав, подать на стол.

Горячие блюда

Мясные зразы, фаршированные омлетом

Состав: говяжья вырезка – 150 г, черствый белый хлеб – 20 г, молоко – 15 мл, сливочное масло – 15 г, половина яйца.

Яйцо взбить с молоком, вылить на смазанную маслом сковородку, запечь на медленном огне с закрытой крышкой. Омлет охладить и порубить. Мясо с размоченным и отжатым хлебом дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Сформовать две круглые лепешки, на середину каждой положить омлет и защипать края. Выложить на решетку и готовить на пару. Перед подачей полить оставшимся маслом или молочным соусом.

Мясные фрикадельки на пару

Состав: говяжья вырезка – 150 г, вода – 0,5 стакана, сливочное масло – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт.

Мясо дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить яйцо, чайную ложку растопленного масла. Вымесить до получения однородной массы, сформовать небольшие шарики. Выложить на решетку и готовить на пару. Перед подачей полить оставшимся маслом.

Мясной пудинг

Состав: говяжья вырезка – 120 г, вода – 100 мл, сливочное масло – 1 ст. ложка, половина яйца.

Мясо отварить, охладить и дважды пропустить через мясорубку. Вымесить до получения однородной массы. Выложить в смазанную маслом форму и готовить на пару. Готовый пудинг выложить на тарелку, полить оставшимся маслом или молочным соусом.

Молочный соус

Состав: мука и сливочное масло – по 1 ст. ложке, молоко – 300 мл.

Муку слегка прожарить с маслом, постепенно влить молоко. Варить, непрерывно помешивая, в течение 10 минут, посолить по вкусу. Подавать к мясным или овощным блюдам.

Рисовый рулет с фруктами

Состав: рис – 50 г, молоко – 100 г, сливочное масло – 20 г, сахар – 1 ст. ложка, половина яйца, яблоко – 50 г, чернослив или изюм – 20 г, вода – 50 мл.

Рис смолоть на кофемолке. Смешать с молоком и, помешивая, довести до кипения. Добавить сахар, охладить. Яйцо взбить с маслом, смешать с рисовой кашей. Выложить толщиной в 1 см на смоченную водой марлю. Сверху разложить слой измельченных яблок и чернослива (изюма), завернуть рулетом. Рулет положить на смазанную маслом сковородку и готовить на пару.

Рыба в пароварке

Состав: хек – 1 шт., лук – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, специи.

Взять хек, почистить, вымыть. На фольгу выложить лук и маленький кусочек масла. Сверху положить рыбу. Завернуть ее в фольгу и отправить в пароварку. Через 25 минут рыба готова.

Котлеты из телятины

Состав: мякоть телятины – 400 г, батона (без корок) – 100 г, соль.

Подготовленную телятину пропустить через мясорубку 2 раза. Соединить с размягченным в воде и отжатым хлебом, посолить, тщательно вымешать. Из подготовленной массы сформовать небольшие котлеты. Выложить их в один ряд на решетку-пароварку, при необходимости закрыть фольгой. Готовить не менее 30 минут на пару. При подаче выложить котлеты на тарелку с овощным гарниром.

Котлеты из индейки

Состав: фарш из индейки – 300 г, хлеб – около 80 г, яйцо – 1 шт., картофель (для пышности) – 1 шт., соль – по вкусу.

Хлеб и картошку измелить, добавить фарш, яйцо и соль. Все перемешать. Сформировать котлетки и отправить в пароварку минут на 45–50. При таких пропорциях получается 9–10 средних котлет.

Котлеты в молочном соусе

Состав: мякоть говядины – 600 г, батон (без корок) – 60 г, молоко – 1 стакан, мука – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.

Говядину пропустить через мясорубку, затем смешать с размягченным в воде хлебом и снова пропустить через мясорубку, посолить и тщательно выбить. Из подготовленного фарша разделить котлеты. Выложить их на решетку-пароварку в один слой и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 15 минут. Выложить котлеты в сотейник, смоченный водой. Из подсушенной на сковороде муки, молока и сливочного масла приготовить белый соус. Залить этим соусом котлеты в сотейнике. Запечь в духовке при температуре 180 °С до готовности.

Подавать в той же посуде, в которой котлеты запекались.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

Состав: цветная капуста – 1 кочан, гречка – 1 стакан, сливочное масло – 2 ст. ложки, вода – 500 мл.

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить воду, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут. Подавать со сливочным маслом.

Каша гречневая с кабачками

Состав: гречка – 200 г, очищенные кабачки – 250 г, вода – 500 мл, сливочное масло – 2 ст. ложки, сахар, соль.

Поджарить с маслом на сковороде гречневую крупу до желтого цвета. Очистить кабачки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю с молоком. Варить до мягкости. Затем в кабачки всыпать поджаренную крупу, размешать и довести до кипения, положить сливочное масло, сахар, соль, все перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа.

Подавать с растопленным сливочным маслом.

Каша перловая

***Состав:** перловка – 1 стакан, молоко – 750 мл, сахар, соль.*

Перловую крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить 10–12 минут и выложить на решето. Как только вода стечет, возвратить в кастрюлю, залить горячим молоком и, помешивая, варить на слабом огне примерно 15 минут. Затем положить сахар и по вкусу соль. Кастрюлю закрыть крышкой и для упревания поставить на 10–15 минут в кастрюлю с горячей водой.

Каша рисовая с тыквой

***Состав:** очищенная тыква – 1 кг, молоко – 2 стакана, рис – 100 г, сахар, топленое масло, соль.*

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать кубиками, положить в кастрюлю и залить горячим молоком. Добавить сахар, рис, сваренный до полуготовности, топленое масло, соль и все хорошо перемешать. Затем закрыть кастрюлю крышкой и варить тыкву до готовности.

Морковно-яблочное суфле на пару

***Состав:** морковь – 75 г, яблоко – 75 г, половина яйца, манная крупа – 10 г, молоко – 50 г, сливочное масло – 20 г, сахар.*

Морковь порезать кружками и тушить в молоке до готовности. Затем протереть через сито вместе с очищенными яблоками. Смешать с манной крупой, сахаром, взбитым яйцом, столовой ложкой растопленного масла. Выложить в смазанную маслом форму и готовить на пару. Выложить на тарелку, сверху положить оставшийся кусочек масла.

Тыква фаршированная

***Состав:** тыква – 500 г, мясо – 300 г, рис – 1 стакан, репчатый лук – 1 шт., соль по вкусу.*

Мясо пропустить через мясорубку. Либо его предварительно отварить (на пару или в воде), либо измельчить еще сырое, а затем немного обжарить с жиром и луком. Отварить рис, добавить его к отварному или обжаренному мясному фаршу. Если фарш не обжаривали с луком, а делали его из вареного мяса, то добавить лук. По вкусу можно посолить и поперчить. Все

охладить, вбить сырые яйца, перемешать. Тыкву разрезать на 2 или 4 части. Удалить семена и мякоть. Углубления овоща заполнить фаршем. Положить в корзину пароварки или на решетку над большой кастрюлей и готовить, пока тыква не станет мягкой. Можно отдельно подать сметанный или томатный соус.

Суфле из кабачков

***Состав:** очищенный от кожуры и сердцевины кабачок – 800 г, молоко – полстакана, яйца – 2 шт., манная крупа – 2 ст. ложки, сахарная пудра – 1 ч. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, растительное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Нарезать кабачок кубиками, припустить в небольшом количестве воды до готовности. Слить воду через дуршлаг. Молоко прокипятить, добавить в посуду с кабачком, засыпать манную крупу и варить до загустения, остудить. Добавить сахарную пудру, соль, сливочное масло, желтки, хорошо вымешать и ввести взбитые белки. Смазать фольгу растительным маслом и выложить на решетку-пароварку. Поместить в нее кабачковую массу. Готовить на пару, установив пароварку на кастрюлю с кипящей водой, около 5 минут.

Пудинг из кабачков и яблок

***Состав:** кабачки – 250 г, яблоки – 1–2 шт., молоко – 0,25 стакана, масло сливочное – 3 ст. ложки, яичные белки и желтки – по 2 шт., манная крупа – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, сметана – 0,5 стакана.*

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 10 г масла до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, поддержать кастрюлю закрытой на краю плиты 5–10 минут, после этого добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Десерты

Желе из свежих груш

***Состав:** груши без сердцевины – 150 г, сахар – 3 ст. ложки, желатин – 3 ч. ложки, лимонная кислота, вода – 300 г.*

Мякоть груш нарезать дольками и проварить в воде, под

кисленной лимонной кислотой. Отвар процедить, ввести подготовленный желатин и довести до кипения. Вареные груши положить в форму или креманку, залить желе и охладить.

Желе из облепихи

Состав: облепиха – 1 стакан, сахар – 0,6 стакана, желатин – 2 ст. ложки, вода – 4 стакана.

Свежую облепиху протереть через сито, мезгу вместе с косточками залить водой, добавить сахар и проварить 5–7 минут, после чего отвар процедить, ввести в него набухший желатин, довести до кипения, соединить с мякотью облепихи, размешать, разлить в формочки и охладить.

Кисель из сушеных яблок

Состав: яблоки – 200 г, сахар – 5 ст. ложек, крахмал – 3 ст. ложки, вода – 2 л.

Яблоки замочить на 3–4 часа, затем варить в этой же воде. Вначале довести до кипения и варить 30 минут при слабом нагреве. Отвар слить, яблоки протереть, положить в отвар, добавить сахар и довести до кипения, заварить разведенным в охлажденном отваре крахмалом.

Кисель из сушеной черники

Состав: черника сушеная – 250 г, сахар – 250 г, крахмал – 100 г, вода – 2 л, лимонная кислота.

Чернику перебрать, промыть теплой водой, положить в посуду, залить холодной водой и варить до полного размягчения. Ягоды размять, отвар процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, чтобы в кисель не попали мелкие зерна черники. В отвар добавить сахар, лимонную кислоту или сок клюквы, довести до кипения, влить разведенный крахмал и заварить кисель.

Кефир со сливами и медом

Состав: кефир – 1 л, сливы без косточек – 300 г, мед – 100 г, печенье – 100 г.

Из промытых слив вынуть косточки, залить медом и поставить на 1–2 часа в холодильник. При подаче на стол в кефир положить сливы и полученный медовый сироп. К столу можно

подать печенье или сухарики.

Питание при дискинезии желчевыводящих путей

Общие принципы

Дискинезия желчевыводящих путей – одно из довольно распространенных заболеваний, встречающихся в современном мире. Особенно часто ему подвержены дети. Патология заключается в нарушении выброса адекватного количества желчи из желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку. Причина – срыв нервной регуляции работы желчевыводящих путей. Вместо автоматического поступления, необходимого для процесса пищеварения объема желчи, она задерживается в пузыре и протоке. Чаще всего к этому приводит нерегулярное питание, длительные перерывы, даже однократное переедание жирной и жареной пищи, прием алкоголя. Особенно резко это проявляется при слабой двигательной активности. При длительной дискинезии может развиваться желчнокаменная болезнь и другие заболевания желудочно-кишечного тракта. Как правило, чтобы восстановить работу желчного пузыря, используют в качестве основного метода диету.

Общими правилами диеты можно считать:

- употребление пищи вместо 3 раз в день до 5–6 раз;
- уменьшение порций;
- исключение горячей и холодной пищи;
- использование в приготовлении блюд варку, запекание, паровой способ;
- прекратить жарение;
- сохранение баланса белков, жиров и углеводов;
- проведение каждые полгода курсов с разгрузочными днями.

В период обострения не рекомендовано голодать, это еще больше нарушит выработку и отток желчи. Лучше перейти на жидкие каши, мясные блюда из фарша, тушеные овощи.

Рекомендуются продукты:

- мясо птицы,
- нежирная рыба,
- нежирное мясо,
- каши из различных круп (реже использовать манку и рис) на воде или молоке, особенно овсянка, гречка,
- из макаронных изделий только твердые сорта пшеницы,
- сухое печенье или сладкие сухари,
- овощные солянки,
- овощные салаты, заправленные растительным маслом, обязательно использовать свеклу, морковь, кабачки, тыкву, брюссельскую капусту, помидоры, огурцы,
- фрукты и ягоды,

– продукты из молока: молоко, кефир, творог, сыр твердых сортов,

- свежие соки,
- компоты из фруктов,
- отвар шиповника.

Ограничить продукты:

- жирное и жареное мясо,
- жирная жареная рыба,
- копченые мясные колбасы,
- жирная утка,
- соленые и маринованные овощи,
- острые приправы, соусы,
- майонез,
- овощи: редис, редька, сырая и тушеная капуста,
- чеснок,
- сдобная выпечка,
- пирожные и торт с кремом,
- сливочное масло,
- сало,
- крепкий кофе,
- сахар в любом виде (конфеты, мед),
- алкоголь (включая пиво).

Дни разгрузки рекомендуется проводить с целью нормализации желчевыделения. Суть разгрузки: за весь день употреблять этот продукт (около полутора кг) малыми порциями, пить можно воду или отвар шиповника. Например, для творожно-кефирной диеты рекомендованы 300 г нежирного творога и 900 мл кефира на 6 приемов в течение дня.

Блюда при дискинезии

Супы

Суп из гречневой крупы

Состав: вода – 3 л, картофель – 4 шт., морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., гречневая крупа – 1 стакан, зелень, соль.

В кипящую воду опустить подготовленный нарезанный картофель, через 10 минут добавить промытую гречневую крупу, морковь, натертую на крупной терке, лук, сушеную или свежую зелень и коренья, соль и варить еще 20 минут.

Суп овсяный

Состав: вода – 1,5 л, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., овсяные хлопья – 0,5 стакана, зелень, соль.

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками, а когда он почти сварится, заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить овсяных хлопьев, хорошо размешать, посолить и варить еще 5–10 минут.

Свекольник

Состав: свеклы – 150 г, сметаны – 50 г, сахара – 10 г, 1 яичный белок, огурцов свежих – 75 г, салата лиственного – 10 г, петрушки, укропа – 5 г, отвара свеклы – 300 г.

Вымыть свеклу, сварить до готовности в воде, затем охладить, очистить свеклу и процедить отвар. Свеклу нашинковать и соединить с отваром, добавить сахар, рубленый вареный белок, нашинкованные салат, а также мелко нарезанные огурцы и заправить сметаной. Перед подачей к столу посыпать свекольник рубленой зеленью.

В свекольник можно также положить вареный картофель, нарезанный кубиками, и очищенные свежие яблоки.

Суп из кабачков с рисом

Состав: кабачок – 1 шт., рис – 0,5 стакана, зелень укропа и петрушки – 2 ст. ложки, масло – 1 ст. ложка, вода – 1 л, соль.

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую подсоленную воду, добавить промытый рис и варить 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки положить зелень. Подавая, заправить сливочным маслом.

Суп картофельный

Состав: картофель – 450 г, репа – 30 г, морковь – 20 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 20 г, лук-порей – 20 г, томат-паста – 10 г, вода – 700 г, соль.

Нарезать ломтиками коренья, пошинковать лук и слегка потушить все вместе. Нарезанный ломтиками картофель заложить в кипящую воду, довести до кипения, добавить овощи и томат-пасту и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить соль.

Кислый картофельный суп

Состав: картофель – 500 г, кефир – 250 мл, мука – 2 ст. ложки, лавровый лист, измельченная зелень укропа – 2 ст. ложки, соль, вода – 500 мл.

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками и варить в подсоленной воде с лавровым листом до готовности. В кефире с небольшим количеством воды тщательно размешать муку и влить при непрерывном помешивании в суп. Варить 15 минут. В тарелки положить нарезанную зелень укропа.

Суп из свеклы с овсянкой

Состав: свекла – 5 шт., вода – 3 л, овсяные хлопья – 0,5 стакана, соль, сметана.

Свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. Затем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив крупу «Геркулес».

Горячие блюда

Говядина отварная с овощами

Состав: говядина – 500 г, свежая морковь – 200 г, брюква – 100 г, свежая капуста – 300 г, картофель – 450 г, соус – 150 г, соль, перец, зелень.

Говяжье мясо поместить в миску, залить водой, посолить и протушить в течение 1 часа. Затем положить морковь, брюкву, нарезанные дольками, капусту, нарезанную шашками. Включить опять режим «Тушение» на 30 минут.

Картофель сварить отдельно. Готовое мясо нарезать поперек волокон на ломтики и подать с овощами и сметанным соусом с луком, зеленью петрушки.

Сочная говядина

Состав: говяжья вырезка, почечная часть или край – 1 кг, лук репчатый – 1 головка, мука для обваливания – 1–2 ст. ложки, соль, перец черный молотый – по вкусу, сливочное и растительное масло для обжарки, сметана – 200–250 г.

Говядину слегка отбить и нарезать на медальоны толщиной около 0,5–1 см, а затем на полоски поперек волокон. На дно мультиварочной кастрюли налить 1 ст. ложку растительного масла, выложить мясо и обжарить его в режиме «Выпечка» при открытой крышке минут 15, периодически перемешивая, затем посолить и слегка поперчить. Залить мясо 100 мл воды, закрыть крышку и установить режим «Тушение» на 1 час. На сковороде приготовить поджарку: мелко нарезанный лук пассеровать на сливочном масле, добавить муку и еще немного обжарить до золотистого цвета и появления «грибного» запаха. Переложить поджарку к мясу, добавить сметану, посолить, поперчить и тушить еще минут 20–25.

Говядина с баклажанами

Состав: говядина – 800 г, баклажаны – 2 шт., помидоры – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., укроп – 3–4 веточки, масло подсолнечное – 1 ст. ложка, перец черный молотый, соль.

В первую очередь следует заняться подготовкой баклажанов. Данный овощ выделяет сок с горчинкой, который может негативно сказаться на вкусе блюда, не стоит пропускать данный этап приготовления. Баклажаны нужно вымыть, нарезать кружочками, поместить в миску, посолить, перемешать и оставить на 20–30 минут. Через полчаса необходимо выложить овощи в дуршлаг, промыть под проточной водой и оставить на некоторое время, чтобы стекли излишки жидкости. Подготовить мясо. Говядину вымыть, обсушить с помощью бумажных полотенец, выложить на разделочную доску. Срезать с мяса излишки жира (если таковые имеются) и удалить соединительные ткани.

Нарезать говядину кубиками среднего размера, переложить в чашу мультиварки, посолить и поперчить по вкусу, перемешать и оставить на 10–15 минут. Морковь почистить, вымыть, обсушить, нарезать кружочками. Помидоры вымыть, также нарезать кружочками. Репчатый лук очистить от шелухи, нарезать полукольцами или перышками. Укроп промыть под проточной водой, обсушить, мелко порубить ножом. Выложить овощи и зелень в чашу мультиварки и перемешать с говядиной. Следует перемешать все ингредиенты так, чтобы в итоге мясо опять оказалось под овощами. Добавить в жаркое 1 ст. ложку подсолнечного масла. Закрыть крышку мультиварки, выбрать режим «Тушение» на 1,5 часа. Дать кушанью настояться в течение 10–15 минут, после чего открыть мультиварку, разложить говядину с овощами в порционные тарелки и подать на стол.

Гуляш на бульоне

Состав: говядина – 500 г, говяжий бульон – 500 мл, лук – 2 шт., морковь – 1 шт., томатная паста – 4 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, соль, перец, лавровый лист, специи для жарки мяса, зелень.

Мясо вымыть, высушить и нарезать небольшими кусочками. Мясо обжарить в разогретой с маслом кастрюле мультиварки. Добавить муку, все хорошенько перемешать и на минутку оставить. Отложить мясо в сторону. Обжарить лук и морковь в масле. Сложить мясо, морковь и лук в мультиварку, добавить специи, томатную пасту, залить бульоном (он должен покрыть мясо полностью). Выбрать режим «Тушение» на 1,5 часа. Подавать с гарниром и свежей зеленью.

Говядина отварная с айвой и тыквой

Состав: говядина – 1 кг, жир – 5 ст. ложек, репчатый лук – 2 шт., айва – 100 г, тыква – 100 г, 3 %-й уксус – 1 ч. ложка, сахарный песок – 15 г, вода – 4 стакана, корица – 0,5 ч. ложки, соль.

Говядину (желательно грудинку) нарезать небольшими кусочками и полить несколькими ложками жира, добавить мелко нарезанный лук, прибавить очищенную от кожицы и нарезанную ломтиками айву, затем добавить такое же количество тыквы, нарезанной ломтиками, уксус, сахар, щепотку корицы и соль. Все это залить водой и поставить режим «Тушение» на 2 часа.

Телятина, тушенная с черносливом

Состав: телятина – 800 г, картофель – 10–15 шт., томатный соус – 1 стакан, лук – 3–4 головки, жир – 4 ст. ложки, чернослив – 100 г, соль, перец, зелень.

Подготовленную мякоть телятины нарезать на куски, посыпать солью, перцем, положить в миску и обжарить при режиме «Жарка» 20 минут. Поджаренное мясо залить томатным соусом, добавить пассерованный лук, протушить при режиме «Тушение» 40–50 минут. После этого добавить соль, перец, хорошо промытый чернослив и протушить еще 29 минут.

Подавать с отварным целым картофелем, посыпав зеленью.

Курица под шубой

Состав: куриное филе – 400 г, картофель – 500 г, помидоры – 200 г, сыр твердый – 100 г, сметана – 2 ст. ложки, петрушка – по вкусу, масло оливковое – по вкусу, соль.

В чашу мультиварки влить масло. В режиме «Жарка» 10 минут готовить порезанные кусочки куриного филе. Через 10 минут, посолить филе по вкусу и добавить натертый на терке картофель. Сверху положить помидоры колечками и полить сметаной. Готовить в режиме «Выпечка» 45 минут. За 5 минут до окончания присыпать блюдо измельченной зеленью. Также присыпать тертым сыром.

Рагу из курицы или индейки

Состав: мясо птицы – 600 г, птичий жир – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, вода или бульон – 2–2,5 стакана, соль, перец, лавровый лист – 1 шт., морковь – 4 шт., репчатый лук или лук-порей – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., кусочек сельдерея, фасоль или зеленый горошек – 300 г, мука – 1 ст. ложка, сметана – 0,5 стакана, рубленая зелень петрушки – 2 ст. ложки.

Мясо птицы вместе с костями нарезать на маленькие кусочки, обжарить в мультиварке с разогретым жиром до образования коричневой корочки. Добавить жидкости, приправ и нарезанных кубиками овощей, в режиме «Тушение» готовить 1 час. Затем добавить лук и овощи, фасоль добавить в начале тушения, консервированный горошек – за 10 минут до окончания тушения. Муку прогреть в жире так, чтобы она стала золотисто-желтой, смешать с жидкостью, в которой тушится мясо, и вылить в мультиварку к мясу. По след ней добавить сметану.

Подавать на стол, посыпав зеленью. В качестве гарнира подходит жареный картофель или картофельное пюре и салат из

свежих огурцов, помидоров или зеленый салат.

Тушеный кролик

Состав: кролик – 1 кг, сливки 30 %-ные – 0,5 л, уксус 9 %-ный – 3 ст. ложки, лук – 2 шт., специи, масло сливочное – 100 г.

Тушку разделить на порционные кусочки, залить холодной водой и добавить уксус. Пропорции: 1 ложка уксуса на 1 л воды. Мариноваться 1 час. Кролика достать, промыть, обсушить полотенцем и обжарить со всех сторон до появления корочки. Переложить в мультиварку. Лук порезать тоненькими колечками или полукольцами, обжарить на той же сковороде до золотистого цвета. Добавить к кролику обжаренный лук, залить все это сливками, добавить специи и сливочное масло. В режиме «Тушение» готовить 1 час.

Кролик с картошкой

Состав: картофель – 1 кг, мясо кролика – 400 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 100 г, масло растительное – 1 ст. ложка, соль, перец, специи, зелень – по вкусу, свежие грибы и томат.

Очистить лук и морковь. Лук порезать кубиками. Морковь натереть на терке. Порезать крольчатину. Включить мультиварку в режиме «Жарка». Налить 1 ст. ложку растительного масла и обжарить лук, морковь, кролика в течение 10 минут. Почистить и порезать картошку. Положить ее на мясо. Развести сметану горячей водой (примерно стакан). Залить мясо с картошкой. Вода должна покрывать картошку. При желании можно добавить к мясу грибы и томатную пасту. Можно сделать к кролику интересный французский соус. Для этого надо прокрутить через мясорубку кроличью печень, потом процедить ее через мелкое сито. Добавить печень с горячей водой к мясу, а вот сметану добавить в конце тушения и до кипения не доводить, а то свернется. Поставить режим «Тушение» на 30 минут. По готовности посыпать блюдо зеленью. Можно добавить консервированный зеленый горошек.

Кролик с овощами

Состав: кролик – 1500 г, морковь – 1 шт., перец болгарский (красный, зеленый, желтый) – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., масло оливковое – 5 ст. ложек, булгур – 1 стакан, соль, перец душистый,

базилик – 1 ч. ложка.

Подготовленного кролика нарезать на кусочки приблизительно. Включить мультиварку на режим «Жарка», налить оливковое масло и выложить кусочки кролика. Обжаривать при открытой крышке 7–10 минут. Затем на обжаренного кролика выложить крупно нарезанные овощи, посолить, поперчить по вкусу, добавить 1 мультистакан воды. Закрыть крышку и выставить режим «Тушение» на 1 час. По прошествии указанного времени, засыпать булгур и добавить еще 1/2 мультистакана кипяченой воды. И оставить в этом режиме еще на 15–20 минут.

Минтай запеченный

***Состав:** минтай – 2 шт., лимон – 1–2 дольки, соль, перец, паприка, лавровый лист, растительное масло – 2 ст. ложки.*

Подготовить рыбу – вымыть, обсушить, почистить от внутренностей. Выбор специй для рыбы практически не ограничен. Рыбу хорошо натереть специями со всех сторон, а также внутри. Выжать сок из небольшой дольки лимона и полить им рыбу. На лист пищевой фольги выложить рыбу. Добавить лавровый лист или свежую зелень для аромата. Каждую рыбу нужно завернуть отдельно. На дно чаши мультиварки добавить немного растительного масла и выложить рыбу. Готовиться она будет около 30 минут (в зависимости от размера) в режиме «Выпечка». Затем рыба, запеченная в мультиварке, может быть подана к столу с любимым гарниром.

Минтай под овощной шубой

***Состав:** рыба – 500 г, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., сметана (можно заменить майонезом.) – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ч. ложки, соль, приправа – 1 г.*

Рыбу порезать на куски. Далее порезать луч и потереть на терке морковь. Чашу мультиварки смазать растительным маслом и в нее выложить половину лука и моркови, потом рыбу. Посолить и поперчить ее, посыпать приправой для рыбы. Выложить на рыбу оставшуюся морковь и лук. Нарезать болгарский перец, положить его на лук. Смазать сметаной самый последний слой, то есть на перец. Закрыть крышку мультиварки и выставить режим «Жарка» на 40 минут. Можно готовить и на режиме «Тушение» 1 час.

Минтай с овощами

Состав: филе – 400 г, помидоры – 2 шт., картошка – 4–6 шт., лук – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, сыр – 100 г, соль, перец, приправы, растительное масло.

Чашу мультиварки смазать растительным маслом. Картошку почистить и нарезать пластинами. Половину всего картофеля положить на дно мультиварки, посолить. Филе промыть, просушить, нарезать произвольными кусочками. Натереть их солью, перцем, сбрызнуть соком лимона и выложить на картошку. На рыбу выложить нарезанный кольцами лук. Смазать майонезом. Затем выложить еще слой картофеля, слой помидоров, нарезанных тонкими пластинами. Еще раз смазать майонезом, закрыть крышкой и выставить режим «Выпечка» на 50 минут. За 20 минут до окончания, посыпать блюдо тертым сыром и снова закрыть крышкой.

Минтай в сливках

Состав: рыба – 1 кг, сливки – 400 мл, лук репчатый – 2 шт., помидор – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., сыр – 50 г, масло растительное – 1 ст. ложка, соль – 1 ч. ложка, перец черный молотый, лимонный сок – 2 ч. ложки.

Почистить рыбу, промыть и подсушить бумажным полотенцем. Нарезать на кусочки. Посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Лук почистить и нарезать колечками. Налить в чашу мультиварки растительное масло, а затем выложить лук. Поверх лука выложить рыбу. Нарезать помидоры кольцами и выложить их на рыбу. У перца удалить сердцевину, помыть и нарезать полосочками. Выложить поверх помидор. Можно овощи немного посолить. Залить все сливками и сверху посыпать тертым сыром. Закрывать крышку мультиварки, включить режим «Выпечка» на 40 минут.

Минтай с кабачками

Состав: филе – 500 г, кабачок – 500 г, морковь (крупная) – 1 шт., лук репчатый (крупный) – 1 шт., молоко – 500 мл, соль, перец черный, масло растительное, зелень – укроп, петрушка.

Подготовить овощи и филе рыбы. Кабачки очистить от кожуры и семян (если это требуется) и нарезать небольшими кубиками. Рыбу помыть, обсушить бумажным полотенцем от лишней влаги и нарезать на небольшие кусочки (но не слишком

мелко). Мультиварку включить в режиме «Жарка» и налить в чашу растительное масло. В разогретое масло выложить лук и обжаривать его, помешивая, до слегка золотистого цвета. Выложить в чашу морковь и кабачки. Добавить по вкусу соль и черный молотый перец. Всё перемешать и залить молоком. Переключить мультиварку на режим «Варка» на 40 минут. За 20 минут до окончания программы выложить кусочки рыбного филе и готовить до сигнала. После сигнала оставить на подогреве на 15 минут.

Окунь, истомленный в томатном соке

***Состав:** лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., окунь – 2 шт., лавровый лист – 5 шт., специи (перец горошком, гвоздика), сок томатный – 1,5 л, масло растительное.*

Включить режим «Жарка» и на масле обжаривать лук до полупрозрачности. Добавить тертую морковь и слегка обжарить. Рыбу нарезать на куски. На овощи выложить кусочки рыбы, слегка утапливая их. Сверху посыпать специями и лавровым листом. Залить томатным соком. Поставить в режим «Тушение» на 4 часа. Периодически надо проверять рыбку, если жидкости мало, добавлять еще сок.

Тушеный хек

***Состав:** филе хека – 800 г, помидор – 3 шт., лук – 1 шт., морковь – 1 шт., сыр – 100 г, вода – 100 мл, соль и перец, томатная паста – 30 г.*

Нарезать филе, посолить и поперчить по вкусу. Дно мультиварки смазать маслом и выложить рыбу. Сверху выложить помидоры и нарезанный полукольцами лук. Промазать каждый слой майонезом. В самом конце посыпать все сыром и зеленью. Теперь влить воду, добавить приправы и включить мультиварку в режиме «Тушение» на 30 минут. После выключения техники дать рыбе немного постоять и подавать ее с рисом.

Хек в овощах

***Состав:** хек – 2 шт., лук репчатый – 1–2 шт., морковь – 2–3 шт., масло оливковое, перец черный молотый, соль.*

Тушки хека промыть под холодной водой и натереть солью и черным перцем. В чашу мультиварки налить оливковое масло и включить режим «Выпечка». Выложить в чашу нарезанный лук и

морковь, посолить и жарить до полумякости минут 7–10. Теперь переложить половину обжаренных овощей в тарелку, а в мультиварку поместить рыбу. Овощи положить обратно в мультиварку поверх рыбы. Теперь закрыть крышку и установить режим «Тушение» на 1 час.

Хек в молоке с картофелем

***Состав:** хек – 300 г, молоко – 100 г, мука – 1 ст. ложка, растительное масло – 25 г, сливочное масло (для соуса) – 25 г, лук – 60–70 г, картофель – 200 г, соль, перец, лавровый лист.*

Очищенный хек разрезать на куски, поместить в чашу мультиварки, перекладывая шинкованным сырым луком, залить молоком, добавить туда растительное или сливочное масло, перец горошком, соль, лавровый лист и в режиме «Тушение» готовить 30 минут. *Приготовить соус:* часть молока слить, развести им поджаренную с маслом муку, влить его в рыбу и прокипятить. Рыбу подать с отварным картофелем, соусом, зеленью.

Картошка с мясом в тыкве

***Состав:** тыква (маленькая с устойчивым дном.) – 1 шт., морковь – 1 шт., мясо – 150 г, картофель – 500 г, вода – 0,5 л, яйцо – 1 шт., укроп – 1 ст. ложка, соль (по вкусу), специи (по вкусу), масло растительное (для жарки) – 4 ст. ложки.*

Срезать верхушку тыквы, выскоблить мякоть, чтобы стенки были толщиной 1–2 см. Внутри тыкву натереть солью и специями. Обрезки тыквы и морковь натереть на терке. Мясо порезать кусочками. Картофель очистить, порезать кусочками. На дно чаши налить растительное масло, выложить мясо и обжарить до румяной корочки на режиме «Жарка». Затем добавить тыкву и морковь, обжарить до мягкости. Добавить картофель, залить водой. Выставить режим «Тушение» на 1 час. Когда закипит, то посолить и приправить по вкусу. Тушеная картошка с мясом готова.

На дно чаши налить 0,5 стакана воды, поставить тыкву, нафаршировать ее тушеной картошкой, добавить укроп. Тыкву накрыть отрезанной от нее крышечкой. Включить режим «Тушение» на 45 минут. Через 30 минут вылить сверху взбитое с щепоткой соли яйцо и посыпать укропом. По окончании программы, аккуратно вынуть тыкву из чаши и дать полностью остыть.

Кабачки с помидорами

Состав: кабачки – 1 кг, сливочное или растительное масло – 100 г, мука, помидоры – 200 г, соль.

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками, запанировать в муке, пожарить на сковороде в растительном или сливочном масле, посыпав солью. Жареные кабачки выложить на тарелку. Отдельно пожарить в жире измельченные помидоры и полить ими кабачки.

Рекомендуется как гарнир к мясным блюдам.

Кабачки жареные с кефиром

Состав: кабачки – 500 г, сливочное масло – 80 г, кефир – 500 г, сахарный песок – 25 г.

Подготовленные кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить. На горячую сковороду выложить ломтики в один ряд и обжарить с обеих сторон. На стол подать кабачки со взбитым кефиром и посыпанные сахаром.

Кабачки под сыром

Состав: кабачок – 2 шт., помидор – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., сыр полутвердый – 70 г, масло растительное – 2 ст. ложки, соль (по вкусу), перец черный (по вкусу).

В чашу мультиварки влить 1–2 ст. ложки растительного масла. Лук порезать кубиками, морковь потереть на крупной терке, распределить лук и морковь по дну чаши. Кабачки и помидоры порезать колечками около 5 мм толщиной. Сыр потереть на крупной терке. На морковь сверху выложить кабачки, помидоры, каждый слой овощей слегка присолить и поперчить. Посыпать тертым сыром. Выставить программу «Тушение» на 40 минут.

Запеканка из кабачков

Состав: кабачок – 2 шт., яйцо – 3 шт., сметана – 3 ст. ложки, сыр твердый – 150 г, лук репчатый – 1 шт., соль (по вкусу), перец душистый (по вкусу), масло сливочное – 2 ст. ложки, чеснок – 2 зубка, мука – 6 ст. ложек.

Луковицу почистить и мелко порезать. В чашу мультиварки положить сливочное масло, включить режим «Жарка» и обжаривать лук до золотистого цвета. Кабачки помыть,

почистить от кожуры и семян и натереть на мелкой терке. Слегка отжать сок. Смешать вместе слегка взбитые яйца, муку, натертый сыр, зелень, измельченный чеснок, сметану. Добавить соль и свежемолотый перец по вкусу. Добавить смесь и обжаренный лук к кабачковой массе и вымешать все хорошо лопаткой. Выставить режим «Выпечка» на 50 минут. Готовую запеканку немного остудить в чаше мультиварке, а потом выложить на тарелку (перевернув запеканку из чаши на тарелку), разрезать на порционные кусочки и подать к столу. Запеканка получается очень нежной, может выступать как самостоятельное блюдо.

Овощи запеченные

Состав: помидор – 3 шт., баклажан – 2 шт., перец болгарский – 3 шт., соль (по вкусу), перец черный (по вкусу), базилик – 1 ч. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка, чеснок – 3 зубка, сок томатный – 3 ст. ложки.

На дно мультиварочной кастрюли вылить немного сока помидор, в который заранее выдавлено 3 зубка чеснока. Немного посолить. Нарезать кольцами примерно одинаковой толщины перец помидор и баклажан. Баклажаны немного присолить и выкладывать овощи в определенном порядке в мультиварку: баклажан – перец – помидор, и так далее. Сверху овощи присыпать солью, перцем, базиликом. и еще слегка взбрызнуть растительным маслом. Включить режим «Тушение» на 50 минут.

Десерты

Чернослив, фаршированный творогом

Состав: чернослив – 150 г, творог – 60 г, сахар – 1,5 ст. ложки, толченые ядра орехов – 30 г, ликер – 15 г.

Из чернослива вынуть косточки и нафаршировать творогом, протертым с сахарным песком. Выложить гор кой на небольшую сковороду и запечь в духовке. Готовый чернослив полить ликером и посыпать измельченными орехами. Подать фаршированный чернослив горячим.

Компот из ревеня и яблок на сахарине

Состав: ревень – 250 г, яблоки – 250 г, корица – щепоть, ксилит – по вкусу, вода – 400 мл.

Очистить стебли ревеня, нарезать кусочками. Удалив из

яблоку сердцевину, нарезать их дольками. Довести до кипения воду с корицей, положить яблоки и ревень, накрыть крышкой и настаивать на краю плиты 5–10 минут, после чего добавить ксилит по вкусу и охладить.

Компот из черной смородины

Состав: ягоды черной смородины – 300 г, вода – 2 л, ксилит по вкусу.

Черную смородину промыть, залить горячей водой и довести до кипения. Добавить подсластитель по вкусу.

Компот из свежих яблок и вишни

Состав: яблоки – 200 г, вишня – 100 г, вода – 2 л.

Яблоки почистить, нарезать дольками. Вишню промыть, соединить с яблоками, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5 минут. Дать настояться 3–4 часа.

Кисель из шиповника

Состав: сушеные плоды шиповника – 40 г, подсластитель – 100 г, крахмал – 45 г, лимонная кислота.

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут. Готовый отвар процедить, добавить подсластитель, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения. Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Кисель из свекольного отвара со сметаной

Состав: свекольный отвар – 1 л, крахмал – 50 г, лимонная кислота – 2 г, сметана – 200 г.

У свеклы срезать корневые побеги, ботву. Корнеплоды промыть, залить горячей водой, добавить немного лимонной кислоты и отварить. Отвар процедить, довести до кипения. Частью охлажденного отвара развести картофельный крахмал и помешивая, влить его в горячий отвар. Довести до кипения и снять с плиты. Разлить кисель в стаканы и охладить. Затем, не размешивая его, добавить сметану или подать ее отдельно.

Питание после удаления желчного пузыря

Правила питания

Основная цель лечебного питания – восстановление функции желчевыделения и нормального переваривания пищи. Некоторые продукты будут навсегда исключены из рациона, а в первые сутки больному предстоит пройти строгий курс восстановления.

Сразу после операции предписывается полное голодание, больному в первые 24 часа нельзя принимать даже простую воду. Допустимо только смачивать губы водой, после первых четырех часов можно прополоскать рот отваром ромашки, в котором нет сахара.

Первые сутки: разрешается пить воду, также допустим отвар шиповника. Общий объем принимаемой жидкости не должен превышать 1 л.

Вторые сутки: можно принимать только жидкости, отвар шиповника можно заменять обезжиренным кефиром, компотами, несладким чаем. Общее количество жидкости не может превышать полутора литров, желательно разделить дневную норму на несколько приемов. Временной интервал – каждые три часа.

Третьи сутки: с этого времени меню можно существенно расширить, при этом обязательно соблюдается режим дробного питания. Больному можно давать картофельное пюре, яблочный или свекольный сок, протертые супы, вареную рыбу. Также можно приготовить омлет из белков, допустимо давать фруктовое желе и сладкий чай. Количество пищи за один прием не должно превышать 200 г.

На пятый день в рацион можно вводить белый вчерашний хлеб, сухари и галетное печенье.

Далее с 6–8 дня можно давать протертые каши как на воде, так и на молоке, супы, измельченное вареное мясо или рыбу, нежирный творог. Кроме того, очень полезными будут кисломолочные продукты.

В течение первых полутора месяцев после удаления желчного пузыря больной должен придерживаться щадящей диеты, направленной на восстановление пищеварения. Соблюдение режима питания в этот период особенно важно: удаление желчного пузыря приводит к тому, что выделяемого количества желчи будет достаточно только для небольшого количества пищи, и переедание может привести к неприятным последствиям. Скопление желчи в печени может привести к воспалительному процессу – холангиту, а также коликам и другим негативным последствиям.

Ежедневный рацион обязательно делится на малые порции весом не более 200 г, рекомендовано шестиразовое питание. Можно есть только вареные или приготовленные на пару блюда, пища не должна быть жирной. В рацион можно вводить овощное пюре и различные тушеные овощи, паровые котлеты, фрикадельки, вареное мясо, соки, овощные супы и прочее. В пище не должно быть острых приправ, под полным запретом острые и копченые продукты.

В течение восстановительного периода желательно полностью отказаться от курения, исключен прием алкоголя.

Всю оставшуюся жизнь следует строго придерживаться правил питания.

Можно. После первых полутора месяцев восстановительный период переходит в новую фазу, и теперь больной может соблюдать общие рекомендации к питанию после удаления желчного пузыря.

- овощные пюре и различные тушеные овощи,
- паровые котлеты, фрикадельки,
- вареное мясо,
- соки,
- овощные супы,
- различные овощные салаты,
- винегрет,
- вареная колбаса,
- нежирные щи,
- цельное молоко,
- одно яйцо в неделю.

Нельзя. Из рациона навсегда удаляются следующие продукты:

- утка, гусь,
- свинина,
- баранина,
- все жирные сорта мяса,
- различные острые приправы,
- какао,
- алкогольные напитки,
- маринованные овощи и консервы (кроме фруктов),
- жареные, соленые, копченые продукты.

Рекомендуемые блюда

Салаты

Салат из помидоров, брынзы и листьев винограда

Состав: помидоры – 10 шт., брынза – 100 г, молодые листья винограда – 10 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль.

Помидоры помыть, удалить плодоножку и нарезать на дольки. Брынзу натереть на крупной терке. Листья винограда тщательно промыть и мелко порубить. Помидоры, брынзу и рубленые листья винограда смешать, посолить, заправить растительным маслом. Сверху салат украсить листьями винограда.

Салат нежирный

Состав: отварная курица – 40 г, яблоки – 30 г, апельсины – 40 г, ветчина – 25 г, картофель – 30 г, сметана – 35 г, огурцы – 30 г, сыр – 25 г, соль, перец, зелень.

Мякоть вареной курицы, яблоки, апельсины, нежирную ветчину, огурцы, вареный картофель нарезать соломкой, посолить, поперчить и заправить сметаной. В салатник уложить горкой и посыпать тертым сыром. Украсить продуктами, входящими в состав салата, и зеленью.

Салат из моркови с облепихой

Состав: морковь – 7 шт., облепиха – 250 г, сметана – 150 г, сахар.

К моркови, натертой на крупной терке, добавить облепиху, сметану и перемешать. Сахар положить по вкусу. Его можно заменить 1 ст. ложкой меда. Салат готовить за 30 минут до подачи к столу.

Яблоки с рисом

Состав: яблоко – 80 г, рис – 30 г, сливочное масло – 5 г, сахар – 10 г, изюм (кишмиш) – 10 г, цедра лимона – 10 г, соль.

Перебрать, промыть рис и сварить рассыпчатую кашу. Яблоко нарежьте дольками. Залить яблоки небольшим количеством

кипятка, довести до кипения, добавить изюм, масло, сахар, рис, цедру, соль и поддержать под закрытой крышкой на слабом огне не более 10 минут. Это блюдо можно есть и холодным и горячим.

Супы

Овощной бульон с белковым омлетом

Состав: картофеля – 100 г, моркови – 30 г, петрушки (корень) – 20 г, капустных кочерыжек – 50 г, петрушки (зелень) – 5 г, 1 яичный белок, молока – 10 г, сметаны – 20 г, масла сливочного – 5 г.

Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подсоленной воде под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить. Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку, смазанную маслом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет на 5–6 кусочков. Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: капусты цветной – 100 г, картофеля – 100 г, риса – 20 г, молока – 100 г, масла сливочного – 10 г, воды – 500 г.

Картофель и капусту нарезать на куски, залить водой (300 г), а затем добавить 5 г масла. На слабом огне под крышкой довести до готовности и вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Промытый рис положить в кипящую воду (200 г) и варить в течение часа, после чего протереть, соединить с супом, хорошо прогреть и заправить молоком. Перед подачей к столу положить масло.

Суп-пюре из цветной капусты с картофелем

Состав: цветная капуста – 600 г или белокочанная – 750 г, картофель – 500 г, масло – 3 ст. ложки, молоко – 2 стакана.

Перебранную и промытую цветную капусту отварить в небольшом количестве воды, протереть вместе с отваром, добавить белый соус, соль и довести до кипения. Суп заправить сметаной и сливочным маслом, посыпать зеленью.

К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Суп-пюре из капусты

Состав: цветная капуста – 200 г, картофель – 200 г, масло – 40 г, мука – 40 г, сметана – 60 г, отвар – 800 г, зелень – 10 г, соль.

Отобрать четвертую часть мелких кочешков цветной капусты для гарнира и отдельно сварить их в подсоленной воде. Остальную капусту, а также очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, залить четырьмя стаканами воды, добавить 2 чайные ложки соли и поставить варить на 25–30 минут. Все это протереть сквозь сито и развести горячим молоком.

При подаче на стол суп заправить сливочным маслом, перемешать и положить отваренные кочешки капусты. Отдельно подать подсушенный белый хлеб.

Суп-пюре из овсяной крупы с яблоками

Состав: овсяная крупа или хлопья – 2–3 стакана, яблоки – 3 шт., сахар – 3 ст. ложки, изюм – 2 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки.

Отдельно сваренные овсяную крупу и нарезанные яблоки протереть через сито, перемешать, залить кипящей подсоленной водой, добавить сахар, масло, ошпаренный изюм и прокипятить. Подать с гренками.

Суп молочный с тыквой и орехами

Состав: миндальные орехи – 12 шт., тыква – 120 г, рис – 20 г, соль, сахар, сливочное масло – 10 г, молоко – 250 г, вода – 250 г, зелень петрушки.

Сладкий миндаль очистить от кожицы, обжарить в жарочном шкафу, измельчить в ступке или пропустить через мясорубку (миндаль можно заменить лесными или грецкими орехами). Размельченные орехи залить горячим молоком, разведенным водой, и довести до кипения. Тыкву, очищенную от кожуры и семян и нарезанную на тонкие ломтики, залить подготовленной смесью молока с водой и проварить при слабом кипении 10 минут. Добавить вареный рис, соль, сахар.

При подаче суп заправить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки. Отдельно подать слегка поджаренные (без жира) ломтики белого хлеба.

Суп молочный с тыквой и черносливом

Состав: тыква – 200 г, чернослив – 20 шт., сахарный песок – 1

ст. ложка, вода – 1 стакан, молоко – 4 стакана, ванилин (на кончике ножа).

Промытый чернослив замочить в воде на 10–15 минут и, не сливая воду, проварить 2–3 минуты. Отвар процедить, из чернослива удалить косточки. В отвар положить чернослив, сахар, ванилин, нарезанную соломкой тыкву, добавить молоко, перемешать и довести до кипения.

Суп молочный с кабачками

Состав: молоко – 700 г, вода – 100 г, картофель – 250 г, кабачки – 150 г, соль – 6 г, сливочное масло – 10 г.

Нарезанный дольками картофель поместить в горячее молоко, разбавленное водой, и отварить 10 минут, затем добавить кабачки, нарезанные ломтиками, соль и отварить при слабом кипении до готовности.

Суп из помидоров с молоком

Состав: томатный сок – 0,5 л, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей – 0,5 корня, лук – 1 шт., молоко – 250 мл, мука – 1 ст. ложка, сливочное масло – 50 г, зелень петрушки, соль.

Отварить морковь, корень петрушки, сельдерей и лук в 250 мл воды. Вынуть овощи. В овощной отвар влить томатный сок, молоко, смешанное с мукой, и довести до кипения. Снять с огня, всыпать соль, зелень петрушки и положить масло. Подавать с гренками из белого хлеба, нарезанного кубиками и разогретого на сковороде без масла.

Суп молочный с ячневой крупой и картофелем

Состав: крупа ячневая – 40 г, картофель – 300 г, молоко – 400 г, вода – 300 г, соль, масло сливочное – 10 г.

Подготовленную крупу положить в кипящую подсоленную воду и отварить до полуготовности. Затем добавить картофель, нарезанный мелкими кубиками, и сварить до готовности. В конце варки добавить горячее молоко и довести до кипения.

Суп молочный с творогом, тыквой и яблоками

Состав: творог – 200 г, протертая тыква – 4 ст. ложки, яблоки – 2 шт., мед – 2 ст. ложки, молоко – 3,5 стакана, гвоздика – 2 шт., вода – 0,5 стакана.

Гвоздику залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить. Протертый творог соединить с протертой тыквой и нарезанными яблоками, добавить мед, молоко, настой гвоздики и взбить смесь в течение 2 минут.

Суп молочный с овсяными хлопьями

Состав: молоко – 1 л, овсяные хлопья – 1 стакан, масло – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка.

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья, добавить по вкусу соль и варить 20–25 минут. При подаче к столу положить в суп масло.

Суп из свеклы с овсянкой

Состав: свекла – 5 шт., вода – 3 л, овсяные хлопья – 0,5 стакана, соль, сметана.

Свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. За тем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив крупу «Геркулес». Готовый суп можно заправить сметаной.

Картофельный суп со сметаной

Состав: вода – 1,25 л, картофель – 500 г, яйца – 2 шт., сметана или молоко – 0,25 л, мука – 2 ст. ложки, нарубленная зелень петрушки или укропа – 2 ст. ложки, тмин, соль.

Очищенный картофель сварить, добавив мелко нарубленный тмин. Сметану хорошо перемешать с двумя столовыми ложками муки и добавить в картофельный бульон. Супу дать еще раз закипеть и добавить мелко нарубленные крутые яйца, петрушку, укроп или какую-нибудь другую зелень.

Суп из крапивы и риса

Состав: листья крапивы – 4 ст. ложки, рис – 0,5 стакана, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., сметана – 0,5 стакана, зелень петрушки – 2 ст. ложки, масло – 2 ст. ложки, соль.

Замоченный рис залить горячей водой, посолить, довести до кипения и оставить на 15–20 минут для настаивания. К рису добавить сливочное масло, рубленые листья крапивы, нарезанную соломкой морковь, репчатый лук и довести смесь до кипения.

Подавать суп со сметаной и зеленью петрушки.

Вторые блюда

Курица в соусе

Состав: курица – 500–600 г, соевый соус – 3 ст. ложки, молотый кориандр – 1 ч. ложки, орегано – 2 ч. ложки, семена фенхеля (щепотка), корешок имбиря (длина 1 см), душистый перец (несколько горошин), соль.

Для того чтобы приготовить ароматную курицу в пароварке, сначала нужно разделить курицу на небольшие кусочки и замариновать ее. **Маринад:** соевый соус, 1 ч. ложка орегано, соль, кориандр. Оставить курицу пропитаться маринадом на 40 минут. Очищенный имбирь, душистый перец, семена фенхеля и 1 ч. ложку орегано положить в резервуар пароварки, который будет заполняться водой. В корзину пароварки выложить куски курицы из маринада. Лучше укладывать в две корзины, чтобы куски не соприкасались между собой, в этом случае каждый кусочек будет пропитан ароматом травок. Не забыть в корзины пароварки вставлять поддоны для конденсата.

Курицу в пароварке устанавливаем на режим «Мясо» на 30 минут приготовления. После того, как курица будет готова, жидкость из поддонов можно использовать для приготовления соуса, например, можно добавить несколько ложек муки и прокипятить несколько минут, получится замечательный соус для картофеля.

Паровой рулет

Состав: говядина (мякоть) – 500 г, лук – 500 г, картофель – 1 кг, специи (для мяса), кефир (для теста) – 500 мл, белок (для теста) – 1 шт., масло растительное (для теста) – 50 г, сода (для теста, не гасить) – 1 ч. ложка, мука (для теста).

Смешать все ингредиенты для теста, муки добавить столько, чтобы получилось пластичное, мягкое, некрутое тесто. Для начинки говядину нарезать мелкими кубиками и протушить до полуготовности с пряностями по вкусу. Картофель также порезать кубиками, лук – мелко. Добавить соль и сливочное масло. Тесто поделить на 4 части (по количеству секторов в пароварке). Раскатывать тонко, около 5 мм. Распределить начинку, оставляя место до края 4 см. Завернуть аккуратно в рулет, зацепляя края. Поставить пароварку на огонь. Когда вода закипит, установить

секции с рулетами и варить 40–50 минут.

Вареное мясо с яблоками

Состав: мясо говяжье – 150 г, масло сливочное – 10 г, молоко – 75 г, мука пшеничная – 5 г, яблоки – 100 г.

Нежирное мясо отварить и разрезать на 5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (способ приготовления и густота, как при приготовлении киселя). Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого однопорционную сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо попеременно с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами

Состав: капуста – 250 г, мясо – 100 г, рис – 20 г, морковь – 30 г, петрушка (зелень) – 5 г, брюква – 30 г, мука пшеничная – 5 г, сметана – 30 г, масло сливочное – 10 г, отвар овощной – 75 г.

Кочан капусты (без кочерыжки) сварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные листья и с каждого листа срезать стебель. После этого морковь и брюкву нарезать мелкими кубиками и тушить с маслом в небольшом количестве воды. Мясо сварить, пропустить через мясорубку, соединить с тушеными овощами, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зеленью, хорошо вымешать и, разделив на 3 части, завернуть в листья капусты, сложить в кастрюлю, залить сметанным соусом и запечь.

Приготовление соуса: смешать муку со сметаной и влить эту смесь в кипящий овощной отвар; дать прокипеть в течение 5 минут, процедить, добавить 5 г масла (куском) и хорошо вымешать.

Запеканка из вареной курицы и овощей

Состав: куриное мясо – 100 г, мука пшеничная – 10 г, молоко – 50 г, масло сливочное – 15 г, морковь – 40 г, капуста цветная – 50 г, 1 яичный белок.

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г яично-масляного соуса и 5 г масла и слегка соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом однопорционную сковороду и на

пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу на сковороде.

Щука, запеченная под сметанным соусом

Состав: щука – 500 г, мука – 1 ст. ложка, масло растительное – 50 г белок – 1 шт., сыр тертый – 1 ст. ложка, масло сливочное – 40 г, картофель – 750 г, соус сметанный – 0,5 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.

Порционные куски, нарезанные от филе рыбы, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. На сковороду или блюдо налить немного сметанного соуса, положить поджаренную рыбу, а вокруг разместить ломтики обжаренного или вареного картофеля, не закрывая рыбы. На рыбу положить ломтики вареного белка, все залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Перед подачей посуду с готовой рыбой поставить на плиту, довести до кипения и посыпать зеленью. Так же можно приготовить треску, судака, сома, налима, осетровых рыб.

Рулет из судака

Состав: судак – 120 г, хлеб белый – 20 г, молоко – 35 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 20 г, мука белая – 3 г, 1/2 яичного белка.

Мякоть судака пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в 25 г молока, и еще два раза пропустить через мясорубку; после этого добавить 5 г растопленного масла и хорошо выбить фарш. Белок смешать с 10 г молока, вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу или на пару, а затем охладить. Рыбный фарш слоем 1 см разложить на марлю, смоченную водой, сверху положить омлет, завернуть в виде рулета и на пару довести до готовности. Готовый рулет освободить от марли, положить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной, смешанной с мукой, сбрызнуть оставшимся маслом и запечь. Рулет разрезать на 3 куса и подать к столу.

Десерты

Запеканка из фруктов, овощей и творога

Состав: яблоки – 2–3 шт., изюм – 0,5 стакана, творог – 100 г, яйца – 2 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, сахар – 1 ст. ложка, манная крупа – 1 ст. ложка, морковь – 1 шт., шпинат – 50 г, сметана – 0,5 стакана.

Морковь нашинковать мелкой лапшой и потушить со сливочным маслом и небольшим количеством воды до готовности, после чего добавить нашинкованный шпинат и тушить еще 5 минут, затем добавить нашинкованные яблоки, яйцо и вымешать. Одновременно протереть творог через сито, смешать с крупой, сахаром, яйцом и изюмом. Смазать формочку маслом, заполнить слоем творога, затем слоем яблок и т. д., всего 4 слоя, поверхность разровнять, сбрызнуть маслом. Запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Кабачки в простокваше

Состав: кабачки – 5–6 шт., простокваша – 2 стакана, толченые орехи – 1 стакан, масло – 5 ст. ложек, укроп, соль.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать длинными ломтиками толщиной около 5 мм. Ломтики посолить, обвалять в муке и протушить. Взбить простоквашу, добавить в нее мелко нарезанный укроп, толченые грецкие орехи и перемешать. При подаче на стол разложенные в тарелке кабачки залить этим соусом.

Творог с фруктами

Состав: творог – 300 г, фрукты (свежие или консервированные) – 150 г, сметана – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки.

Творог растереть со сметаной и сахаром, массе придать форму конуса, салат украсить фруктами.

Фрукты под сливками

Состав: груши – 300 г, вишня – 100 г, слива – 100 г, сахар – 100 г, сливки – 150 г.

Груши очистить, удалить из них сердцевину, поварить в небольшом количестве воды с сахаром, охладить, нарезать кусочками, из вишни удалить косточки, сливы разрезать пополам, удалить косточки, все перемешать, добавить сахар и сливки.

Тыквенно-яблочный пудинг

Состав: тыква – 200 г, яблоки – 2 шт., молоко – 0,5 стакана, крупа манная – 1 ст. ложка (с верхом), сахарный песок – 2 ст. ложки, белок – 1 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки.

Тыкву очистить, нашинковать и тушить в молоке до полуготовности; добавить нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы, после чего всыпать манную крупу, вымешать и варить еще 5 минут. Охладить, ввести сахар и взбитый белок, осторожно перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь. Полить маслом и подать к столу.

Суп кефирный с курагой и свеклой

Состав: кефир – 4 стакана, вода – 1 стакан, мелко нарубленная курага – 4 ст. ложки, свекла – 2 шт., мед – 2 ч. ложки, мускатный орех (на кончике ножа).

Свеклу натереть на крупной терке, добавить промытую и рубленую курагу, залить горячей водой, довести до кипения, добавить мускатный орех. Посуду закрыть крышкой, охладить отвар вместе со свеклой, влить в него кефир, добавить мед и взбивать смесь в течение 2 минут.

Суп кефирный с яблочным соком и морковью

Состав: яблочный сок – 1 стакан, кефир – 3 стакана, морковь – 2 шт.

Сырую морковь натереть на крупной терке, добавить яблочный сок, кефир и взбить смесь в течение 2 минут.

Пудинг из урюка, брюквы и творога

Состав: брюквы – 75 г, урюка – 50 г, творога – 50 г, 1 яичный белок, молока – 30 г, масла сливочного – 10 г, сахара – 10 г, манной крупы – 10 г, сметаны – 30 г.

Брюкву нашинковать тонкой соломкой и чуть протушить с 5 г масла и с молоком; положить в нее крупу, сахар и размоченный, мелко нарезанный урюк; всю эту массу вымешать и охладить; затем добавить протертый творог и взбитый белок, перемешать, выложить в смазанную маслом формочку, полить маслом и запечь. Подать к столу со сметаной.

Кисель из свекольного отвара со сметаной

Состав: свекольный отвар – 1 л, крахмал – 50 г, лимонная

кислота – 2 г, сметана – 200 г.

У свеклы срезать корневые побеги, ботву. Корнеплоды промыть, залить горячей водой, добавить немного лимонной кислоты и отварить. Отвар процедить, довести до кипения. Частью охлажденного отвара развести картофельный крахмал и помешивая, влить его в горячий отвар. Довести до кипения и снять с плиты. Разлить кисель в стаканы и охладить. Затем, не размешивая его, добавить сметану или подать ее отдельно.

Изюмный отвар

***Состав:** изюм – полстакана, вода – 500 мл, лимон – 2 ломтика.*

Полстакана изюма перебрать, промыть, мелко нарубить, залить стаканом воды, кипятить 10 минут, отжать и в полученный сок добавить лимон или лимонную кислоту по вкусу.

Отвар шиповника

***Состав:** шиповник – 10 плодов, вода – 500 мл, сахар – 1 ст. ложка.*

10 шт. сухих плодов шиповника опустить в стакан кипящей воды и кипятить под крышкой 10 минут. Настоять 4–6 часов и процедить. Сахар – по вкусу. Можно плоды до варки измельчить в деревянной ступке деревянным пестиком или скалкой на деревянной доске.